



令和7年7月18日  
高向小 ほけんしつ  
おうちの方と読もう!

なつやす ごう  
夏休み号

待ちに待った夏休みですね。夏休みに生活リズムがくずれてしまうと、新学期に朝起きるのがしんどくなってしまいます。夏休みもできるだけ学校がある日と同じ時間に寝て起きるようにしましょう。けがや病気に気を付けて、楽しい夏休みをすごしてくださいね!

夏休みも同じ時間に



### おうちでメディアのルールを決め、そのルールを守りましょう

6月30日(月)~7月6日(日)にGood入眠ingを行いました。提出されたプリントから、みなさんの1週間の頑張りが見えました。しかし、「メディアは守れなかった」といった感想など、メディアの使い方の課題も見えました。

夏休みは、家にいる時間が長い分、メディアを使う時間も長くなってしまいます。夏休みに入る前に、おうちの人とメディアについてルールを決め、守るための工夫も考えましょう。

#### ルール決め例

##### ① 時間を決める

〇分間/〇時まで など

##### ② 年齢制限を守る

ゲームやアプリには、「〇歳から」など、年齢の目安が決まれていることがあります。みなさんの安全を守るために決められたルールです。

##### ③ その他おうちに合ったルール

- ・LINEはおうちの人の携帯電話です
- ・アプリを入れる前におうちの人に確認してもらおうなど

#### 守るための工夫例

##### ① 一日の予定を立てる

その日にやりたいこと(宿題、習い事、メディアなど)と、それをやる時間を決めましょう。カレンダーや紙に書いて、見やすいところに貼ったり置いたりしておくといいですね。

##### ② タイマーをかける

##### ③ メディア以外の楽しいことを探す

- ・外で遊ぶ、読書、お手伝い、料理、家の人と話す など



#### 保護者のみなさまへ

Good 入眠ing へのご協力ありがとうございました。目標を達成できるようにお子さまにたくさんお声かけいただいたことと思います。これからも子どもたちに睡眠やメディアについての指導を続けてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

あしたから夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



おてつだいや運動でからだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

冷たいものとりすぎに注意



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



### 夏休み 保健室からの宿題

- ① 夏休み はみがきカレンダー【全員取り組む課題】  
1日3回ははみがきができたなら好きな色をぬろう!ふりかえりも忘れずに。
- ② 夏休み 元気の出る 朝ごはんコンテスト  
高向小伝統のコンテストです。選ばれた人は表彰をします。
- ③ 食べ物クイズ  
食べ物や食生活に関するクイズを考えましょう。
- ④ おおさか学校給食献立コンテスト(5・6年生)  
「こんな給食食べたい!」と思う献立を考えてください。  
選ばれた人の献立は河内長野市の給食に採用されますよ。

【自由課題】  
チャレンジしてみよう!