



令和8年7月17日
高向小 保健室
おうちの方と読もう！

なつやす ぐ
夏休み号



いよいよ明日から夏休みが始まります。お休みの間も、生活リズムをくずさないよう、決まった時間に起きて朝ごはんを食べましょう。夏休みは、新しいことに挑戦する絶好のチャンスです。読書や工作、スポーツなど、ワクワクすることを探してみてくださいね。ただし、熱中症や水の事故にはくれぐれも気をつけてください。9月に夏休みのお話をたくさん教えてください。



なつやす ほけんしつ しゅくだい 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回はみがきができた日に好きな色をぬろう！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(1～4年生)

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。

⑤よい歯の標語コンクール作品

歯や口の健康に関する標語(自分の考えや大切なことなどを短くはっきりと言い表したメッセージ)を考えましょう



保護者のみなさまへ 健康診断後の受診のお願い

先日、1学期に実施した健康診断の結果をお返ししました。健康診断の後に受診が必要なお子さまにはお知らせをお渡ししています。まだ受診されていない場合は、夏休みの間に受診されることをお勧めいたします。



なつやす ちゅうい がっこう ひ おな せいかつしゅうかん 夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しましょう



はやねはやお つづ
早寝早起きをして
しっかり睡眠をとる



3度のごはんを食べた後は
ていねいに歯みがき



まいにち おな じかん
毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

夏休みこそ！！

き まも おうちでメディアのルールを決め、それを守りましょう

6月29日(月)～7月5日(日)に行ったGood入眠ingでは、みなさんの一週間の頑張りが伝わってきました。しかし、メディア(ゲーム・スマホ・タブレットなど)の時間を守るのが難しい様子もみられました。メディアの長時間の使用により、視力低下や睡眠不足など、みなさんの体に悪い影響が出ることがあります。自由な時間がたくさんある夏休みこそ、おうちの人とメディアのルールを決め、それを守りましょう。

・時間・場所を決めて使う

「1日〇時間」「〇時まで」「自分の部屋には持ち込まず、リビングで使う」など、使う時間や場所を決めます。

・フィルタリングなどを活用した「ペアレンタルコントロール」をしよう

あやしいサイトに繋がらないように設定したり、使用時間や課金を制限したりすることができます。おうちの人に設定してもらいましょう。

・ルールが守れなかった時のことも決める

ルールを守れなかった時は使用時間を一定期間だけ短くするなど、守れなかった時のことも事前に話しておく、お互いに納得しやすくなります。

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。

