

夏を元気にすごそう

夏休み号

すくすく



2025.夏休み
さいたま市立
大牧小学校
保健室

いよいよ夏休みが始まりますね。長い休みなので、普段あまりできないことや、新しいことにチャレンジしてみるのもいいかもしれませんね。

夏休み中も、規則正しい生活で健康に気を付けて過ごしましょう。

ほけんしつ

なつやす

しゅくだい

保健室から夏休みの宿題です！

その1

「はやね・はやおき・あさごはん」



夏休みに入ると、ついつい夜更かし・・・なんて人いませんか？生活リズムの乱れは心や体の健康に悪い影響を及ぼします。夏休みもできるだけ学校と同じ生活リズムで生活できるといいですね。いつもよりゆっくりできる休みだからこそ、ゆとりをもって「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけましょう。

その2

「まいにち はみがき」



歯と口の健康は、全身の健康につながります。プラークをおとすことを意識して、しっかりはみがきしましょうね！



その3

「けが・じこ・びょうき に きをつける」

感染症予防

- ①毎日健康観察をしよう
- ②こまめに手洗いをしよう
- ③疲れを感じたら、しっかり休もう



熱中症予防

- ①水分をこまめに飲もう
- ②外に出るときは帽子をかぶろう
- ③暑い日は無理せず涼しい場所で休けいしよう



けが・事故予防

- ①水辺に子どもだけで行かない
- ②自転車の乗り方に気を付けよう（ヘルメットはかならず着用！）
- ③交通ルールを守ろう



その4

「メディアのじかんをきめて、まもる」

たくさん時間のある夏休み。メディア（スマホ、ゲーム、テレビ、タブレットなど）をだたら使わず、おうちの人と時間やルールを決めて、それを守って生活しましょう。

「なつやすみ アウトメディアチャレンジ！」に取り組んでみましょう。



() 年 () 組 なまえ ()

なつやすみ アウトメディアチャレンジ！

健康のために、メディア機器を使用する時間を決めてコントロールすることを「アウトメディア（メディアコントロール）」といいます。
ゲームをしないことやメディア機器を使わないことが目的ではありません。生活習慣の改善、目標を立てやり抜く力や計画性、我慢する力、メディアをコントロールする力につなげていければと考えています。

適切に使い、上手なかかわり方ができるように、自分の生活を見直しましょう。

コースを1つえらんで、^{なつやすみ}夏休み中^{ちゅう}に5日間^{いつかかん}チャレンジしてみよう！
(うちのひととはなしあってきめましょう)

※保護者の皆様へ

各御家庭の御事情も様々あり、すべてのメディアを見ない・使わないのは難しい場合がありかと思ひます。趣旨を御理解の上、取り組んでいただければと思ひます。



^{しょくじ}ひよこコース: ^{べんきょう}食事や勉強^{とき}の時はメディアを消^けす



^{にち}りすコース: メディアは1日2時間以内^いにする



^{にち}うさぎコース: メディアは1日1時間以内^いにする



^{にち}きりんコース: 1日中、まったくメディアに接^{せつ}しない

() コースにチャレンジします！
※ひよこ～きりんからえらびましょう。

①チャレンジした日をかいて、できた日に○をつけよう。

月	日	月	日	月	日	月	日	月	日

②チャレンジして、おもったことをかこう。(よかったこと・こまったことなど)

うちのひとから

^{しぎょうしき}※8月27日(始業式)^{たんになんせんせい}に、担任の先生に提出^{ていしゅつ}してください。