

# ほけんだより 7月

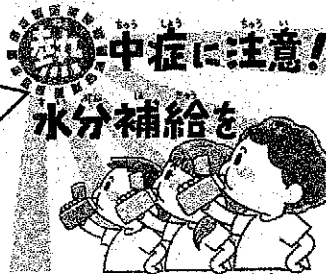
もうすぐ夏休み！～楽しい夏休みを過ごすために～

夏休みどう過ごしますか？ 今までやったことがないことに挑戦するよい機会です！

せっかくの長い夏休み。興味のあることや好きなことをとことんやってみるのもいいかもしれません。運動したり、楽器をひいたり、読書をしたりなど、何かに夢中になると、きっと毎日が楽しく充実できるはずです。そうすることで、自分でも気がつかなかった発見があるかも。夏休みにこれに挑戦する！と決めてやるといいかもしれません。



夏休みも



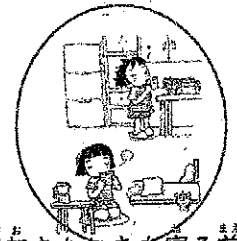
## 水分補給のポイント



のどが乾く前に



こまめに



朝起きたときも寝る前も

「熱中症警戒アラート」ということばを聞いたことがありますか？

特に暑くなると予想された日の当日や前の日に、国の機関（環境省と気象庁）から注意を呼びかけるために熱中症警戒アラートが発表されます。テレビのニュースや天気予報で知ることができます。このアラートが発表されたら、水分補給や休けいをしっかりと、いつも以上に熱中症に気をつけるようにしてください。

## アウトメディアにチャレンジ！



この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ  
て決めましょう。メディアとじ  
ょうずに付き  
合う方法が見  
つかるといい  
ですね。



テレビ、ゲーム、スマホは家の人と相談して、使う場所や時間を話し合っ  
て使うようにしましょう。  
これらの使いすぎによって、夜寝るのが遅くなり、朝が起きられず、生活リズムが崩れる夏休みを過ごして  
いると、2学期の学校生活に悪い影響が出てくることもあるかもしれません…。

# 保護者のみなさま

先月末で今年度の定期健康診断がすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。

本日、「定期健康診断結果のお知らせ」をお渡ししました。今年度より電子データを印刷したものをお渡ししています。回収はしませんので、ご家庭で保管してください。（※昨年度より健康診断結果の入力を開始しておりますので、2～6年生は昨年度の結果も印刷されています）

また、受診が必要な場合は「結果のお知らせ」を各検査検診が終わり次第、随時お渡ししております。まだ受診されていない場合は夏休みを利用して受診されることをおすすめします。

## 水辺で遊ぶときはライフジャケットを



海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起っています。

命を守るために…

- ・水辺で遊ぶときはライフジャケットを着せるようにしましょう。
- ・水辺の事故でライフジャケットを着ていれば、防げたのではないか。という調査結果もあります。
- ・子どもだけで行くのではなく、大人に声をかけるようにご家庭でもお話しをしてください。



車に乗ったらシートベルトをするように

「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。

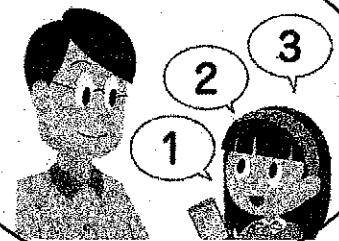
## ネットトラブルから 子どもをまもるために



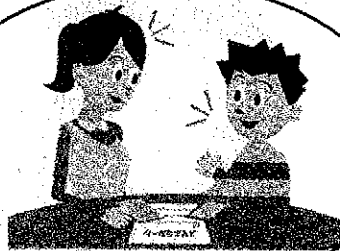
ペアレンツコントロール



マナーをまもる



ルールづくり



内閣府が行った令和4年度「青少年のインターネット利用環境実態調査」の結果から、専用のスマートフォンを利用している割合は、小学生で64.0%、中学生で91.0%、高校生では98.9%に達していることがわかっています。ネットトラブルに巻き込まれることなく、子どもたちが安全に安心してインターネットを利用するために、私たち大人がその特徴や、様々なリスクについて理解しながら、子どもを見守ることが重要です。夏休みを前にスマートフォンの使い方について改めて話し合っはいかがでしょうか。

参考：政府広報オンライン