



ひまわり まなつ たいよう あ きせつ
向日葵が真夏の太陽を浴びる季節になりましたね。マスク生活もこれまでにない暑さも続く中、みんなよくがんばって、いよいよ夏休みになりますね。ご家庭でも、感染症対策に加えて、熱中症予防にもご配慮いただきありがとうございます。

さて、夏休みの前に質問です。ふだん、「ねるじこく」や「テレビ・ゲーム・パソコンやスマホの時間」をおうちの人と決めていますか。ぜひ、夏休みの前に、時間やルールづくりをして、元気いっぱいの夏休みをすごしてくださいね。

1. 夏休み前に、「テレビ・ゲーム・スマホの時間」「ねるじこく」をおうちの人と決めよう！

5月の生活カードから、「テレビ・ゲーム・パソコンやスマホの時間」や「ねるじこく」が心配な人が多いことがわかりました。

どうして、心配なの？

テレビを見ているとき…
ゲームをしているとき…

脳のはたらきがわるくなる

よくはたらかないと…

- ことばや行動がらんぼうになる
- いらいらして、おこりっぽくなる
- 自分の気持ち・相手の気持ちを考えにくくなる
- 勉強に集中しづらくなる
- 生活リズムがみだれて、寝不足に

長い時間、遅くまで見たり使ったりすると、脳や目、心の成長によくないから、お医者さんの会（日本小児科医会）では…

脳とからだを元気にするためには

子どものテレビ・ゲーム・パソコン・スマホ 1日 2じかんまで

子どものゲームは 1日 30分 まで

日本小児科医会

遅くても、1,2年生は9じ、3,4年生は9時30分、5,6年生は10時に寝られる生活を、心がけましょう！

おうちの方へ：子どもたちの脳はまだまだ発達途中です。「寝る時間」や「メディアに触れる時間」を子ども任せにせず、この機会に親子でもう一度ルールづくりをしていただければ幸いです。メディアに左右されることが少しでも少なくなるようご協力をお願いします。

2. 「定期健康診断の記録」をお渡しします。

1学期に行った定期健康診断の結果は、本日、一緒にお渡しする「定期健康診断の記録」をご覧ください。押印や返却の必要はありませんので、ご家庭で保管をお願いします。

3. 夏休み中に治療をすませておきましょう。（数字は7/15 現在）

歯科（むし歯など）受診率 47% 眼科（視力）受診率 52%

まだ提出していない方には、本日、「受診のおすすめ」を再度配付しました。もし、行き違いなどありましたら、お手数ですが保健室までご連絡下さい。

めざせ！スイッチ朝ごはん

はみがきカレンダーも忘れずに

歯科保健の図画・ポスターも夏休みの課題に入っていますので、ぜひ応募して下さいね！

はやね・はやおき・朝ごはん・はみがき・石けんで手洗いを心がけて、元気な夏休みをすごそうね！

新型コロナウイルス感染症の流行が今なお懸念する状況にありますので、引き続き夏休み中もご家庭で毎朝検温し、健康観察シートに記入をお願いします。体調不良の際は医療機関に相談しましょう。