

# ほけんだより 夏休み号

令和6年7月12日  
上島町立弓削小学校

おうちのひとにも  
みてもらってね

7月7日は七夕、織姫と彦星が1年に一度だけ会える日です。どうして1年に一度なのか、みなさんは知っていますか？2人とも真面目な働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しくて仕事をしなくなり、神様を怒らせてしまったからなのです。

もうすぐ待ちに待った夏休み。どんなに楽しくてもゲームや遊びに夢中になり過ぎず、生活リズムを崩さないようにして、夏休み明けも元気に登校してきてください。もちろん、宿題も計画的に取り組みましましょうね♪



## 8月の予定

2日(金) 校内水泳大会  
19日(月) 全校登校日

## 出かける時の約束

外で遊ぶ時は… 出かける前に…

- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

おうちのひとに  
誰と  
どこで  
いつ帰るか

を忘れずに 伝えてよう



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

※ メディアとは、**テレビ、ゲーム、パソコン、スマホ**のこと。

## 保健室からの お知らせ

本日、1学期中に実施したすべての健康診断結果を記入、貼付した健康手帳を配付いたしました。健康状態についてご家庭でお子様と一緒に確認してみてください。未記入の項目や分からないこと等お気づきの点がございましたら、学校までお気軽にお知らせください。健康手帳は学校で保管いたしますので、確認後は**7月17日(水)**までに学級担任を通じて返却してください。

また、これまでに「受診のお勧め」を受け取った方で、お子様の日頃の様子に気になる点がある方は、夏休み期間中早めの受診をお勧めします。



# もうすぐ夏休み

## せいかつ 生活のポイント



でき ちりょう いま  
なかなか出来ない治療を今こそ！



「じゆしん受診すすのお勧めをもらったけど、まだびやういん病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。  
健康な体けんこう からだで新学期をスタートさせましょう！



つめ もの  
冷たい物は

ほどほどに……

暑いからと、冷たい物ばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。栄養バランスのよい3食の食事と温かい物を食べることを心掛けましょう！



ちゆうい  
やりすぎ注意！

ネット・ゲーム



ネット・ゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう！



すいぶんほきゆう  
水分補給はこまめに！

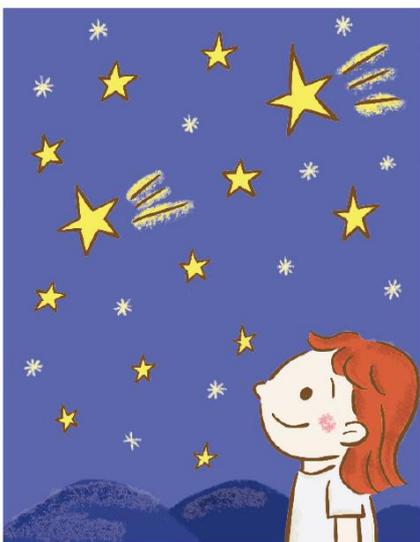


暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう！



みだ せいかつ  
乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給、朝ご飯も忘れずに！



## ほしぞら なが なつ よ たの かた 星空を眺めてみよう～夏の夜の楽しみ方～

夏の夜、テレビやゲームをやめて、たまにはゆっくり星空を眺めて、星探しを楽しんでみてはいかがでしょうか？

【夏の<sup>だいさんかく</sup>大三角】こと座の<sup>べが</sup>ベガ、わし座の<sup>アルタイル</sup>アルタイル、白鳥座の<sup>デネブ</sup>デネブの3つの一等星を結ぶ三角形。8月なら夜9時頃、真上に見えます。

【<sup>ぱるせうせいぐん</sup>ペルセウス座流星群】今年見やすいのは、8月11～13日の夜9時から明け方頃まで。空全体に現れ、1時間に最大25～40個程見えます。空が暗い場所だと、よりたくさん見ることが出来ます。