

ほけんだより 夏休号

No.7
2024/7/18
真野北小学校
保健室より

夏休みが始まります。健康や安全に気をつけて、1学期がんばった体や心をしっかりとリフレッシュしてくださいね。また、今年の暑い夏に負けないために、規則正しい生活も忘れずに！「夏休みだからいいや〜」という気持ちで、生活リズムがくずれすぎないように気を付けましょうね。
2学期、また元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



保健室からの宿題 『はみがき・アウトメディア カレンダー』

朝昼晩のはみがきや、メディアを使う時間を意識して、健康な身体を自指しましょう！
家族やきょうだいでメディアの時間を決めたり、声をかけ合いながらがんばれるといいですね！

はくち歯と口のスペシャリスト(歯科医さん、歯科衛生士さん)に

おし
教えてもらいました！



3年生

- ・おやつは1日1回、時間を決めて食べよう。
- ・食べたらみがこう。
- ・歯をけがした時には、保存液や牛乳につけて、急いで歯医者さんに向かおう。



6年生

- ・よくかむと「ひ・と・が・す・き」
(肥満予防、糖尿病予防、がん予防、
ストレス解消、記憶力アップ)
- ・むし歯や歯周病になる原因
(歯、細菌、糖分、時間)



歯科衛生士さんに正しい歯のみがき方を教わって、「歯がツルツルになった！」と実感している人がたくさんいました。

夏休みも、ていねいな歯みがきをがんばりましょう！

メディアは目に悪いだけじゃない！！

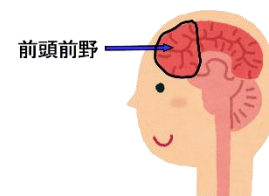


スマホ や ゲーム の しすぎ はどうしてよくないの？

人間の脳には、「**前頭前野**」という場所があります。

前頭前野のはたらき

- ① 考える、発明する
- ② 人を思いやる
- ③ がまんする
- ④ 挑戦する
- ⑤ 集中する



① 人と対面して遊ぶ、会話をする時



② メディア(ゲーム、スマホ)をする時



メディア(スマホやゲーム)を長くすればするほど、「**4ない人間**」になってしまう！？

- ① 考えない…
- ② がまんできない…
- ③ がんばれない…
- ④ 思いやれない…



「ちょっとやりすぎているな〜」と思う人は、メディアからはなれ、他のことで楽しむ時間を作ってみましょう！



おうちの方へ

1学期は、お子様の健康管理や健康診断等の学校保健活動にご協力いただきまして、ありがとうございました。今年の夏も、さらに厳しい暑さが予想されています。お子様、保護者の皆さまともに、熱中症等に気を付けながら、有意義な夏休みを過ごしていただきたいと思います。

健康診断の結果について

健康診断の結果が記載された「健康の記録」と「成長曲線」を配布いたします。お子様と一緒に結果を確認していただき、成長を喜んでいただけたらと思います。

また、学校検診を欠席されたり、学校検診で所見があり、受診のすすめをお知らせ後、まだ受診ができていないお子様につきましては、夏休みの時間を利用し、必ず受診をしていただきますようお願いいたします。

