

ほけんだより 夏休み号



小原中部小
令和8年7月17日



あした 明日から夏休み

いよいよ夏休みですね。規則正しい生活を心がけ、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。夏休み明け、中部小のみなさんに会えるのを楽しみにしています！たくさんの夏の思い出を聞かせてくださいね。



夜遅くまで動画を見たり、ゲームをしたりしていませんか？画面から出ているブルーライトの影響で、ぐっすり眠れなくなるので、**ねる1時間前までにはメディアの使用を止めましょう。**



暑いからシャワーだけで済ませていませんか？お湯につかるとつかれもとれるし、ぐっすりねむれますよ。

ただ 正しい生活リズムで
過ごすために

休みの間も、学校に行くときと同じ時間に起きよう。夏休みだからと言ってお昼まで寝ている…なんてことはないですよ？



すずしい朝や夕方などに体を動かすといいですね。運動をするときは、**水分補給**や帽子をかぶることも忘れずに！

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。また、熱中症予防にもなるので、必ず朝ごはんを食べましょう。



考えてみよう

起きる時間は？	寝る時間は？
朝 時	夜 時
ごはんの時間は？	ICT機器の使用時間は？
宿題の時間は？	分まで
おうちのお手伝い	

をがんばる！

夏休み前に考えて
おくと、充実した
夏休みを過ごせるよ



おうちの方へ

長期休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなるので、ご家庭でも就寝時刻・起床時刻など、声をかけていただくようにお願いします。特に、夏休みは、ゲームなどのメディアを長時間使い続ける子が多くなります。ルール（1日〇時間まで、ねる1時間前はメディアをしない…など）を作るなど、メディアの使い方について一度ご家庭で話し合ってくださいと幸いです。

また、8日（水）の学校保健委員会では、全校で「歯の健康」について学びました。ご参加いただいた保護者の皆さまありがとうございました。先日配付しました「ほけんだより7月号」を見ながら、ぜひご家庭でも歯を大切に生活ができるようお声がけをお願いいたします。

