

# ほけんだより

多古町立中村小学校

NO. 6 R7.7.18

おうちのひととよみましょう

## 夏休みを健康に過ごそう！

あした 明日から44日間の夏休みが始まります。お友だちと遊んだり、お出かけ

したり・・・みなさんは、どんな計画を立てていますか？

たの 楽しい夏休みをおくるためにも「健康」であることが大切。次のことに  
き 気を付けて、思い出に残るよい夏休みを過ごしてくださいね。

### 1. 規則正しい生活をおくろう。

いま 今までの生活リズムを、大きくくずさないようにしましょう。

はや 早ね・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。9月から

4年生以上は部活動も始まりますので夏バテしないように気を付けましょう。

「夏休みげんきカード」を利用して、健康な生活を送りましょう！

### 2. 冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに気を付けよう。

のどがかわいた時は、水やお茶などを飲みましょう。

アイスやかき氷などの冷たいものは、おなかをこわさない

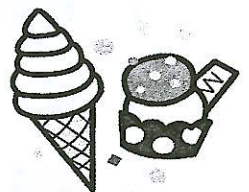
ように、食べ過ぎに気を付けましょう。

### 3. 体をきたえよう。

熱中症に気を付けながら、こまめにからだを動かしましょう。おうちの

人のお手伝いもいいですね。外に出るときは帽子やハンカチ、タオルも忘れ

ずに。必ず、水分を持って出かけましょう。





## 4. 病気を治そう。

むし歯など、今まで治していなかった病気を治してしまいましょう。

また、頭が痛い、足が痛いなど、ふだん気になるところがある人は、お

医者さんに行くよい機会です。おうちの人と相談してみてください。

## 5. スマホやタブレットの使い方に気を付けて！

夏休みは家で過ごす時間が長くなり、スマホやタブレットに

接する時間も多くなりがちです。時間を決めて、ダラダラやら

ないように気を付けましょう。



### SNSでのトラブルに注意を！

先週、5・6年生対象のインターネットの適正利用に関する講演で、

SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）の利用の仕方についてお話がありましたので紹介します。SNSでのトラブルが増えているそうです。

ぜひ、こんなことに気を付けてください。

- 1 自分がされて嫌なことは、投稿しない。
- 2 個人情報（自分も友だちも）は、投稿しない。
- 3 下着・裸の写真は、撮らない・送らない・要求しない。
- 4 ネットで知り合った人に、会わない。
- 5 困ったことがあったら、相談する。



# 夏休み明け、また元気に会いましょう！