



夏休み編

平良小学校

保健だより

令和8年7月16日

いよいよ夏休み。長い休みのように思いますが、案外あっという間に終わってしまいます。夏休み中は、日ごろなかなかできないことに取り組めるよい期間です。新しいことに挑戦したり、家族との時間を大切にしたりして、楽しい夏休みにしましょう。



夏休みを元気に過ごそう！



歯みがき

歯ブラシはやさしく・こちょこちょ動かす



適度な運動

運動時は多めの水分をもっていこう！



規則正しい生活リズム

早寝早起きは元気のみなもと！



メディアは時間を決めて

メディアの使い方や時間のルールを確認しよう



食べすぎ注意

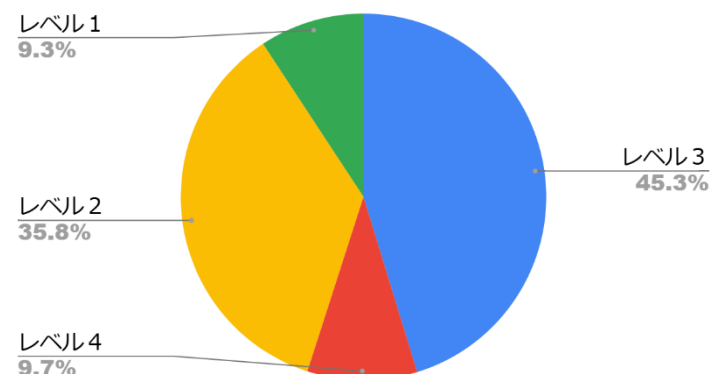
冷たい食べ物の食べ過ぎは腹痛の原因に！



ケガや虫歯を治す

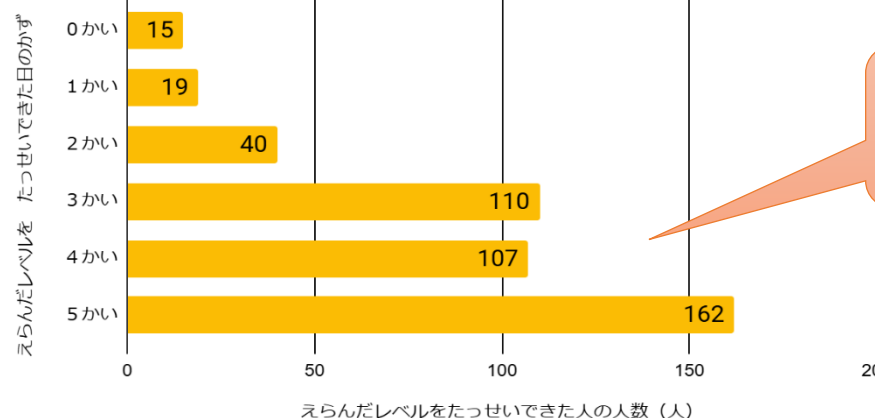
ウィズメディア週間の結果をお知らせします

みんながえらんだチャレンジレベル



- レベル1**
ご飯の時間はメディアを使わない
- レベル2**
メディアは1日2時間まで
- レベル3**
メディアは1日1時間まで
- レベル4**
1日中メディアを使わずに過ごす

「えらんだレベルを たっせいできた日のかず」のカウンツ数



3日以上レベル達成した人は
379人もいました！

ご家庭での協力
ありがとうございました！

児童の感想

自分に向き合ってメディアの方法を試した。生活リズムもふだんから整ってなかったからとても気持ちよく過ごせた。



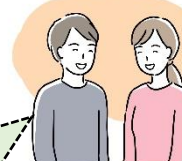
友達と遊ぶ時に外で遊んだ(ゲームをするのをへらした)

ウィズメディアが終わっても続けたい。

メディアをやるときは、時間をちゃんとみてタイマーを使うように心がけました。

保護者の方の感想

スマホは親が一応管理をして、なるべく制限をかけているが友達との連絡や TikTok など色々なのに使っているとすぐ時間が経っていて目標を守ることは難しいなと思いました。



ウィズメディアの日は、会話がいつもよりさらに増える気がします。今回は、中1のお兄ちゃんが実際にテスト週間だったので、より実感が湧きました。

家族でトランプや UNO をして楽しく過ごせました。チャレンジ習慣じゃないときもまた遊ぼうねと話しました。

うらも
みてね
→

☆夏休みは治療のチャンス！☆

6月にすべての健康診断が終わり、受診が必要な人には受診をすすめるプリントを配りました。まだ受診してない人は、夏休みを利用して、受診しましょう。病院へ行くときは、学校からもらった健康診断結果のプリントを持って行き、結果を書いてもらい学校へ提出してください。



5 ゲームがきっかけとなりトラブルに発展！？

なつやす 夏休み エスエヌエス ゲームやSNSのトラブルに要注意！自分の身は自分で守ろう！



考えてみよう 文字や音声でやりとりしながら楽しめるゲームなども増えました。SNSやゲームを通じて知り合った人とプレイする際に気をつけたいことや、課金のし過ぎを防ぐ工夫は？

A 甘い誘いはワナの可能性があります

アカウントを乗っ取るために、ID・パスワードを聞き出そうとする人もいますので注意しましょう。

B 課金する前に必要なこと

いくらまで課金するか、誰のお金を使うかなど、必ず保護者と相談しましょう。

C ボイスチャットはさらに注意

ゲーム中の会話をきっかけとしてトラブルになることもあるので気をつけましょう。