

# 7月のほけんだより

R4.7.20  
宇賀荘小学校  
保健室  
No.3

## 夏休みが始まります

新しい出会いがあった4月から数か月が経ち、今日で1学期が終わりました。この期間でたくさんの「できるようになったこと」が増えたと思います。

そして、明日からは長い夏休みです。普段できないことにチャレンジして、楽しい思い出がたくさんできるといいですね。



メディアルールは、子どもたちが安全に使用するために必要なものですが、内容は各家庭によって異なります。

- 使う時間
- 使わない時間
- 使っている機器
- 使っているアプリ
- SNS 使用時の約束

などについて、今一度親子で話し合う機会をつくっていただきたいと思います。二中校区小学校での約束に、オンラインゲームの使用時間がありますのでご確認ください。

メディアに接するのは楽しいことですが、多くの時間を使うのはもったいないですね。例えば、こんな過ごし方はどうでしょう？

- ★読書（本を読むことはとってもいいこと。言葉を覚えたり想像でいろんな世界に行けたりします。）
- ★絵を描く（絵を描くときはひらめきを生み出す右脳が大活躍！苦手な人はぬりえでもOK）
- ★お手伝い（家族の一員としてできることはやりましょう）
- ★おしゃべり（気分転換になったり、相手の気持ちがわかったり。笑うと幸せホルモンがたくさん出るようです。）
- ★アナログゲーム（ボードゲーム、ジェンガ、トランプなど。たまにやると楽しいですね。）

脳にとっていいこといっぱいありますよ。

<参考> 『健 2022年8月』

# なつやす げんき 夏休みを元気にすごそう！

たの あんぜん つぎ き  
楽しく安全にすごすために、次のことに気をつけましょう！

<p>はや お あさひ 早起きして朝日をあびよう</p> 	<p>しょく た 3食しっかり食べよう</p> 	<p>よ 夜ふかししないようにしましょう</p> 
<p>ねつちゆうしょう き 熱中症に気をつけよう</p> 	<p>なつやす あいだ ちりょう 夏休みの間に治療をす ませよう</p> 	<p>おうちの人とメディアのル ールを決めよう</p> 

## 8月7日は鼻の日～鼻はどんな役割があるかな～

<p>こまやう 呼吸をする</p> 	<p>ほこりやウイ ルスの侵入を ふせぐ</p> 
<p>からだ はい くうき 体に入る空気 の温度や湿度 を調整する</p> 	<p>においをかぐ</p> 

うらもあります