

ほけんだより 7月

令和6年7月12日

鬼塚小学校保健室

もうすぐ夏休みです。みなさんはどんな1学期をすごしましたか？
暑い中、みなさん毎日学校での活動を頑張りましたね。

暑くなってきた、体調不良で保健室に来る人がふえてきました。これからまだまだ暑さは続きます。体調管理はしっかりと。

夏休み明けの9月もまだ暑いですが、元気に2学期をスタートできるかどうかは夏休みの生活にかかっていますよ。



毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

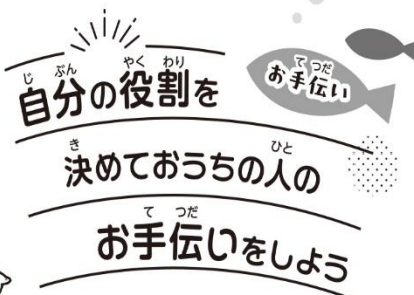


めざせコンプリート

夏休みのミッション



健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。



ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。



自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

Blank space for writing.



ついつい夜ふかし⇒あさねぼう⇒朝ごはんぬき⇒なんとなくだるい⇒家でゴロゴロ⇒生活リズムがくろう

夏休みの生活はこのくりかえしになってはいけませんね。ぐーたらゴーストをやっつけて、元気

いっぱいすごそう！！



夏の学校に
←たら妖怪たちが現れて
学校のみんなが
←たらになっちゃった！
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう！



- ←たら妖怪をやっつける
正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね
- 1 ゲームは時間を決める
 - 2 早寝
 - 3 お手伝いをする
 - 4 早起き
 - 5 外で遊ぶ
 - 6 朝ごはんを食べる
 - 7 手を洗う
 - 8 病院に行く

夜ふかし死神
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう

A

朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する

B

朝ごはんぬキジムナー
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない

C

手を洗わな一本だたら
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるしやすくなる

D

お手伝いしな一反木綿
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる

E

病気放ちょうちんおばけ
病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する

F

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる

G

ずっとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる

H

1-A 2-B 3-C 4-D 5-E 6-F 7-G 8-H

チャレコジ！ アウト メディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。
でも長時間使うことでいろんな経験を
する機会が失われています。メディアの使
用時間を自分でコントロールしましょう。

夜ふかしの原因で

多いのは「ゲーム」
「テレビ」です。

夏休みだからこそ

アウトメディアに挑戦

してみませんか？

レベルは5段階。

自分にあつたレベルで

無理なく始めよう。



レベル 1	食事の時はテレビを消す
レベル 2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル 3	夕方以降はメディアから離れる
レベル 4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル 5	1日中、メディアのスイッチオフ