



ほけんだより7月

No.4

R3.7

馬天小

治療・検査は夏休みに終わらせよう！



健康診断で治療や検査が必要とされた人には、「お知らせ」が届いていると思います。休校が明けて、多くの受診結果が保健室には届いています。夏休みを有効に活用して、この機会に済ませるようにしてください。

受診しましたら、結果を学校へお知らせください。

むし歯のあった児童の割合
(昨年と今年の比較)

昨年で治療を済ませていただいた結果です！
ご協力ありがとうございます😊

昨年

60.2%

今年

49.7%

夏休みに医療券が必要な場合は、ご連絡を！

☀️☀️☀️☀️☀️ 夏を元気に過ごすために ☀️☀️☀️☀️☀️

熱中症に注意する
(こまめに水分補給)
帽子をかぶる



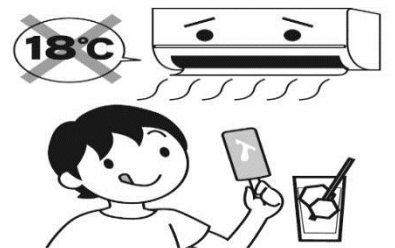
夜ふかしせず
睡眠を
しっかりとる



1日3食
バランスよく
栄養をとる



体を冷やしすぎない
(エアコンの設定温度や)
冷たいものの
とりすぎに注意



スマホ・ゲームの使い方ルール

21日から待ちに待った夏休みですね。お家で過ごす時間が多いと、どうしてもスマホやゲームの使用時間が増えがちです。ゲームに夢中になって生活習慣が夜型にならないよう気をつけましょう。また、お家のお手伝いをしたり、外で体を動かしたりすることも忘れずに。

夏休みのスマホやゲームの使い方について、お子さんと話し合い、裏面の約束リストを元にご家庭でのルールを作ってみてはどうでしょうか。

◆裏面は「スマホ・ゲームの約束リスト」となっています。
ご活用ください。



家の

スマホ・ゲームのお約束リスト

お約束を決めた日

年

月

日

① ゲームの時間は

② 動画を見る時間は

③ 歩いたり自転車に乗りながらは使いません

④ スマホでうそ、悪口は書き込みません

⑤ スマホ・ゲームでお金を使うのは

⑥

⑦

⑧ もしお約束を守れなかったら

じゆうらん
自由欄

お約束を作って、家の見えるところに貼っておきましょう！