



# 元気★元気

子吉小学校 保健室

No.10

令和6年7月25日(木)



## いよいよ夏休みが始まります

本日より長～い夏休みが始まりました。元気に過ごすために健康管理に気をつけましょう。



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ろ
- 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**

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10



はやね	はやおき	朝ごはん
1～2年 午後9時まで	1～6年 午前8時まで	1～6年 毎日食べる
3～4年 午後9時30分まで	ラジオ体操をすると さらに	朝うんちをすると さらに
5～6年 午後10時まで		



## 「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しました

先日、お子さんに配付しました。今後の健康管理にご活用ください。また、再検査や精密検査など受診が必要な人には、すでに結果をお知らせしています。**(黄緑色の用紙です)** まだ治療・受診されていない場合は、夏休みに専門医の受診をお願いいたします。

これまでたくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。

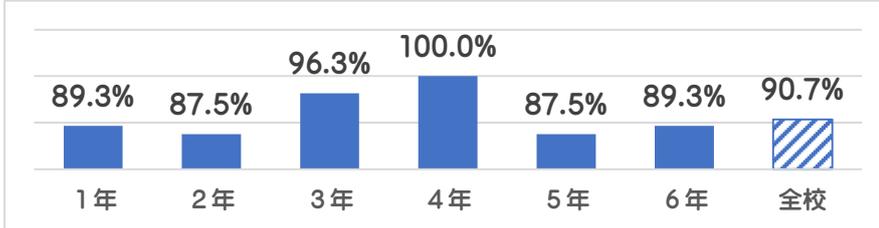




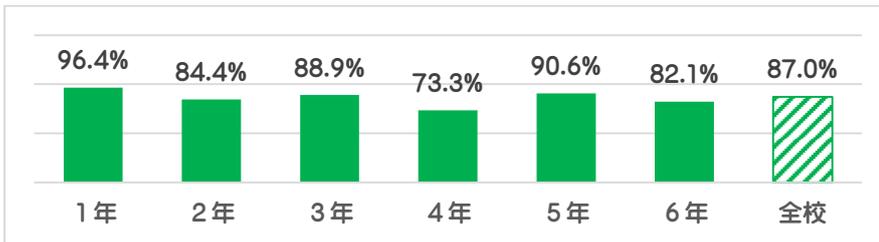
## 夏休みもメディアコントロールにチャレンジ！

第1回メディアコントロール・デーでは、目標を達成できるように声掛けをしたり、メディア以外に楽しめることを見つけたりと、様々な工夫をしているおうちがたくさんでした。ご協力と励ましをいただき、ありがとうございました！結果は以下のようになりました。

### ◇1日のメディア使用時間が2時間以内だった

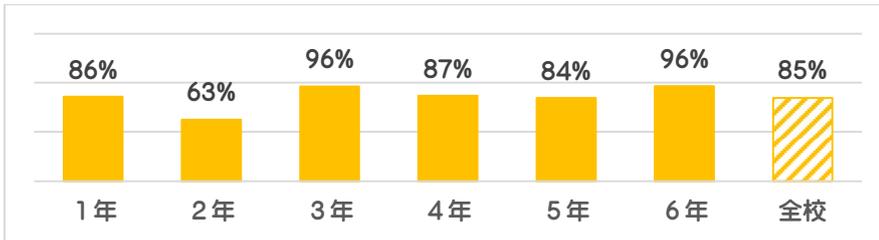


### ◇夜8時にメディアの使用をやめることができた



### ◇目安の時間までに就寝することができた

(1~2年 21:00まで 3~4年 21:30まで 5~6年 22:00まで)



メディア以外に  
いろいろなことを  
頑張っていました！

#### ◇お手伝い

どの学年もお手伝いを頑張った人がたくさん！

#### ◇おでかけ

祖父母のおうち、お買い物  
市内のイベントに参加する  
科学館、キャンプ など

#### ◇運動

スポ少の練習や練習試合  
プール、外で運動 など

メディア以外の楽しい！と  
思うことがあると**メディア**  
**依存**になりにくい傾向があり  
ます。

長~い夏休み中に、**新しい**  
**楽しみ**や**ワクワク**できること  
を見つけてみませんか？



## 人の往来が多い夏休み・・・新型コロナウイルスにご注意ください

連日の報道でも取り上げられていましたが、新型コロナウイルス感染者が増加しています。秋田県全体でも感染者が増加し、由利本荘保健所管内（由利本荘市・にかほ市）でも増加しています。

人の往来が多くなると感染者が増える傾向にあります。**基本的な予防対策を徹底し**、ウイルスに負けない体づくりを心掛けましょう。



### 手洗い

お出かけする時は  
ハンカチを身に付けよう！



### うがい

家に帰ったら  
必ずうがいしよう！



### 換気

エアコン使用中も  
こまめに換気しよう！



### マスク

マスクをつける時は  
熱中症に気をつけよう！