



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。

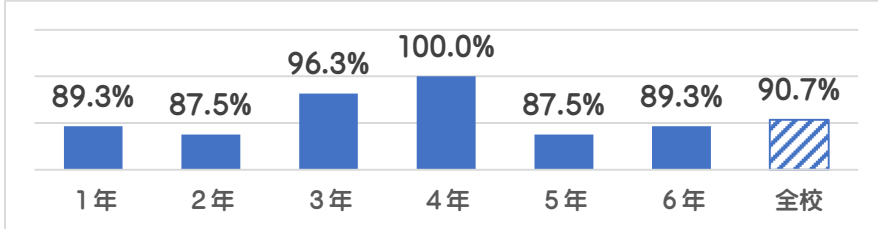




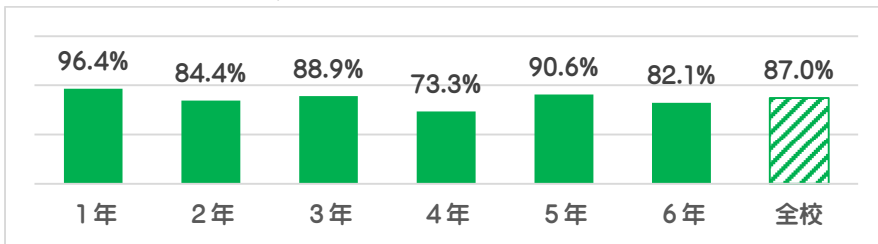
夏休みもメディアコントロールにチャレンジ！

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す！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

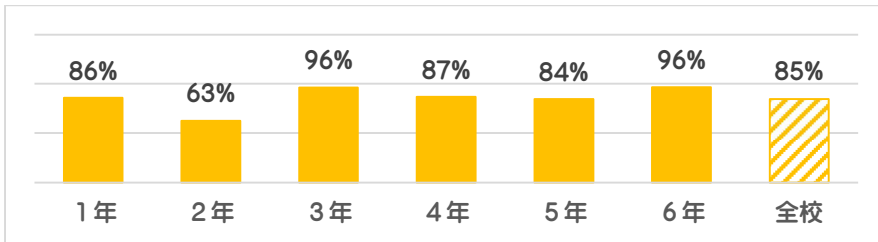


◇夜8時にメディアの使用をやめることができた



◇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！