



令和6年6月28日 古河市立大和田小学校



7月の保健目標

「暑さに負けない体をつくろう！」

気温が高くジメジメしていると、あせを上手にかくことがむずかしくなるため、熱中症に注意が必要です。水分をこまめにとったり、お風呂にゆっくりつかったりして、暑さに体を慣れさせましょう。

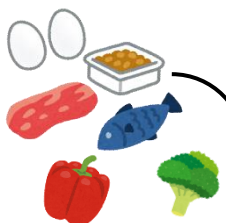


夏バテってなんだろう？

夏になると「食欲がわかない」「なんだかつかれているな」と感じることはありませんか？このような、夏の暑さによる体調不良をまとめて「夏バテ」といいます。

夏のおたすけ栄養素 タンパク質&ビタミン

- タンパク質・・・体をつくるもと。筋肉の回復効果がある。
とり肉やぶた肉、マグロやかつお、たまご
- ビタミンB1・・・炭水化物からのエネルギーをスムーズにつくる。
うなぎ、ぶた肉、たまご
- ビタミンB2・・・脂質からエネルギーをつくる。栄養の吸収率アップ
レバー、牛乳、納豆
- ビタミンC・・・体のつかれをとる。
キウイフルーツ、赤ピーマン、ブロッコリー



夏休みの前・夏休み中に治療を済ませるようにしましょう！

夏休みは、健康診断で受診をすすめられたところを治療するよい機会になります。むし歯治療やメガネの調整など、お早めに受診されますことをおすすめします。

なお、その際は健康手帳を忘れずにご提出ください。

メディアコントロール週間が始まります！（7/1～7/5）

際限なくゲームや動画、SNSに時間を使うこと無く、お家でルールをしっかりと守り、計画を立ててメリハリのある生活が送れたりするように心がける週間です。

メディアコントロール週間の取り組み方

- ① まず裏面のチェックリストを確認する。
- ② ✓が付かなかったところについて、家族で話し合い、ルールを決める。
- ③ 表面の___に、自分でできそうな時間や、家庭で決まっている時間を書く。
- ④ 毎日、チャレンジするレベルを決める。
- ⑤ レベルをクリアできたら○、できなかったら×を書く。
- ⑥ 最後の日までやったら、感想や反省を書き、おうちの人からもひとことコメントしてもらう。

お家の人ともめて決めよう！

レベル1	「帰ってからまでの___時間は、メディアをつかわないで過ごす。
レベル2	「夜___時」になったら、メディアをつかわないようにする。
レベル3	「家に帰ってから、ねるまで」遊びではメディアはつかわない。
レベル4	「朝起きてから、ねるまで」遊びではメディアはつかわない。
レベル10	お家の人に言われなくても、自分からテレビやゲームを止める。

クリアできそうな「レベル」をえらんで、チャレンジしましょう。

日にち	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
えらんだレベル					
できた・・・○					
できなかった・・・×					

【できたこと、がんばれたところ】

【お家の人より】

保護者のみなさまへ

もうすぐ夏休みです。気持ちがゆるんだり、生活リズムが乱れたりして、メディア機器の長時間利用、SNSの不適切な利用などが懸念されます。

夏休み前に、お子様の発達に合わせて新たにルールを設定し、再確認を行うことがトラブルの未然防止になります。

ぜひ、この機会にメディア使用状況について振り返っていただき、メディアコントロール週

NO.	チェック項目	チェック欄
1	通信機器を利用する目的や内容が決まっている。	<input type="checkbox"/>
2	通信機器を利用する場所が決まっている。	<input type="checkbox"/>
3	通信機器を利用する時間帯が決まっている。	<input type="checkbox"/>
4	通信機器の毎日の利用時間を保護者が分かっている。	<input type="checkbox"/>
5	通信機器の利用で、やっつけられないことが決まっている。	<input type="checkbox"/>
6	友達や周囲の人のことを考えて、通信機器を利用している。	<input type="checkbox"/>
7	SNS等のトラブル事例やそれを避ける注意点について話し合っている。	<input type="checkbox"/>
8	SNS等のトラブルがあったら保護者に相談することになっている。	<input type="checkbox"/>
9	通信機器の利用法やルールについて、家族で話し合っている。	<input type="checkbox"/>
10	SNSやオンラインゲーム等の対象年齢について、家族で確認している。	<input type="checkbox"/>

チェック欄に☑が付かなかったところを家族で話し合ってみましょう！

◆話し合ったら決めたルール

話し合いのポイント

- ① 何をするために、メディア機器をつかうのか（使う目的）
- ② いつ、どこで、どのくらいつかうのか（時間・場所の条件）
- ③ みんなが気持ちよくつかうために気をつけること（マナー）
- ④ トラブルや犯罪の被害にあわないために（安全な使用のために）

