



# ほけんだより



菅原東小学校

令和6年7月

保健室

もうすぐ

夏休みが始まります!

夏休み中も規則正しい生活を送り、生活リズムがくずれてしまわないようにしましょう!



バランスのいい食事をこころがけよう



家でも水分ほ給をわすれずに



外に行くときはぼうしをかぶろう

熱中症対策をしながら適度に体を動かそう!



早ね早おきしよう

## アウトメディアにチャレンジ!



この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましよう。

- レベル1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル2 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、あうちの人と話し合っで決めましよう。メディアとじようずに付きあうほうほうみ合う方法が見つかるといいですね。



## 雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しゃがみ」をする。

## 「〇〇禁止」にはワケがある!

海や川の中は「遊泳禁止」「立入禁止」という立て札を見たことがあると思います。「ここで泳いではいけません」「ここにはいけません」という意味ですが、なぜなのか知っていますか? 海や川の中には、急に深くなっていたり、流れが速くなったり、潮の流れが複雑だったりする場所があり、大変危険なためです。「人がいないから、すいていて泳ぎやすそう」などという理由で入っては絶対にいけません。



## 行ってきまーす!の前に

持ったかな?



帽子



タオル



しっかり暑さ対策をしてから外出ましよう。

外に行くときは、わすれずもってましよう!