

ほけんだより

2021. 7. 12 / 上宇部小保健室

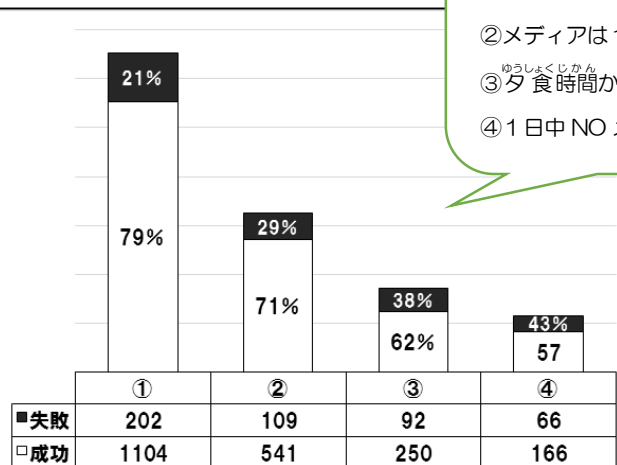
1学期もあと少しで終わり、もうすぐ楽しみな夏休みがやってきます。
夏休みは何をして過ごしますか？
これからどんどん暑くなります。熱中症に気をつけ、元気に夏を過ごしましょう！
また、夏休みになると人が多く集まる場所に行く機会も増えると思います。
手洗い、マスク、換気などの感染症対策もきちんと行いましょう。



ノーメディア週間がありました！

6月21日から25日まで、ノーメディア週間を実施しました。自分で目標を決めてやりきることができましたか？ノーメディア週間だけでなく、日頃の生活でもメディアから離れる時間をつくり、外遊びや読書や家のお手伝いができるといいですね。

【ノーメディアチャレンジ成功率】



チャレンジメニュー

- ① 食事中はテレビを消す
- ② メディアは1日1時間まで
- ③ 夕食時間からメディアOFF
- ④ 1日中NOメディア



みんなの感想

- ・ノーメディアをすることで、他にやりたいことができた。
- ・次は全部成功できるようにしたい。
- ・ゲームの時間を少なくして、自主勉をもっとがんばりたい。

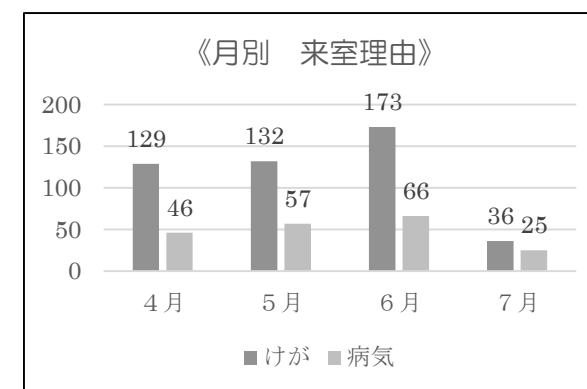
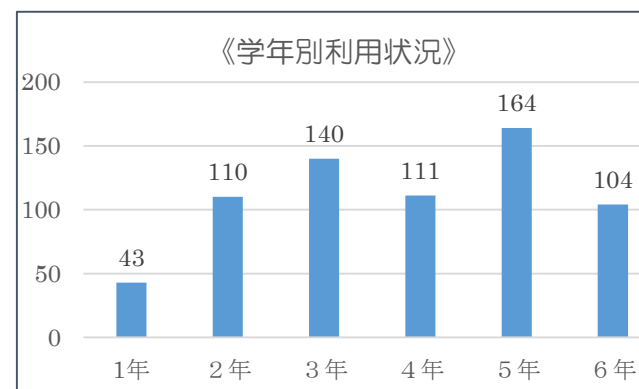
- ・食事中にテレビを消すことで、家族での会話が増えた。
- ・日頃のメディアの使い方を見直す良いきっかけになった。



おうちの人の感想



1学期の保健室利用状況



(7月7日時点)

保護者の方へ

7月に入り、急激な気温や湿度の変化などによって体調を崩す児童が増えていきます。「いってらっしゃい」とお子さんを送り出す前に朝の健康観察をお願いします。

健康診断が終わり、「検診結果のお知らせ」を配付しています。まだ受診されていない場合は、夏休みを利用して受診してください。また、個人懇談の際に、健康診断結果をお配りします。お子さんの成長の記録や健康状態をご確認ください。

