

# ほけんだより 夏休み号

新地小学校  
NO. 5  
R6. 7. 19

明日からいよいよ夏休みが始まります。夏休みを楽しく過ごすには、何より健康であることが大切です。コロナウイルス感染症も近隣地域で拡大していますので、基本的な予防策の継続が必要です。病気やけがに気をつけて、楽しい思い出をたくさん作ってください。夏休み明けに、元気いっぱいの姿を見られることを楽しみにしています。

保健室に体調不良を訴えて、来室する子を含めて、寝不足かな…?と感じる子がたくさんいました。とくに夏は暑さで、睡眠の質が落ちてしまうため、睡眠環境を整えることが大切です。



## ほけんしつ 1学期の保健室利用状況



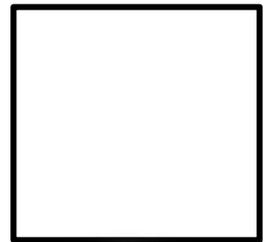
## やってみよう! メディアコントロール



いつも自分が使っているメディア（ゲーム・スマホ・タブレット・テレビなど）の時間や内容を決めて守ること。

昨年度の新地町地域学校保健委員会で、地域の課題として、「メディアコントロール」の必要性があげられました。子どもたちは、生涯にわたって健康で自分らしく生活できるように、自身の健康を自分で管理していく力（マネジメント能力）を高めているところです。夏休みは、新地町の小中学校でメディアコントロールを実施します。ご家庭の協力が不可欠なため、ぜひ家族と一緒に取り組んでいただければと思います。

少しでもメディアコントロールの大切さが伝わるように、児童保健委員会で動画を作成しました。右のQRコードからご覧いただき、メディアばかりとられず、心身ともに健康で充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。



## ほけんしつ 保健室からのお知らせ

今年度の定期健康診断が終了し、再度検査や治療が必要だと思われるお子さんにはお知らせを配付しています。お忙しい中、受診していただきありがとうございます。学校検診はスクリーニングです。受診がまだのご家庭は夏休み期間を利用して、受診していただければと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

## 8月の保健行事予定

- 27日(火) 発育測定(5・6年)
- 28日(水) 発育測定(3・4年)
- 29日(木) 発育測定(1・2年)