

# ひだまり

おうちの方といっしょに読みましょう。



令和6年7月19日  
岸良学園 保健室

夏本番の暑さが続いています。少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節ですね。こまめな水分補給と汗の処理を忘れずにしましょう。夏休みは、いろいろなことにチャレンジできるいい機会です。暑さに負けず充実した毎日を過ごしてくださいね。

## 規則正しい生活をしよう！



正しい生活リズムをつくるために、4つのポイントを心がけましょう

朝にチェック！

元気の あいいうえお

- あ さ、スッキリ起きられた？
- い たいところはないかな？
- う んちは出た？
- え がおパッチリ？
- お いしくごはんを食べられた？



### 朝、日の光を浴びよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。



### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。



### 体を動かしたり、勉強したり、昼間はしっかり活動しよう

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。



### 夜、暗くして早く寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。

外で活動するとき

帽子・水筒・タオルを忘れずに！



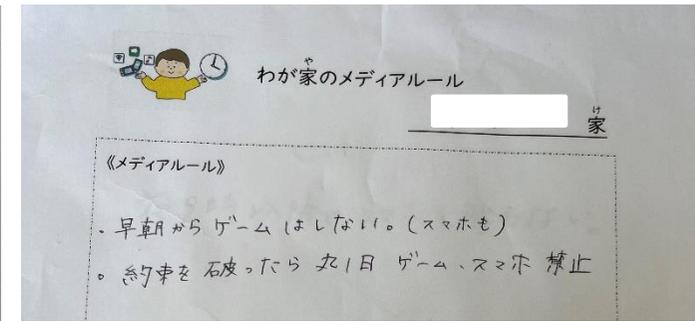
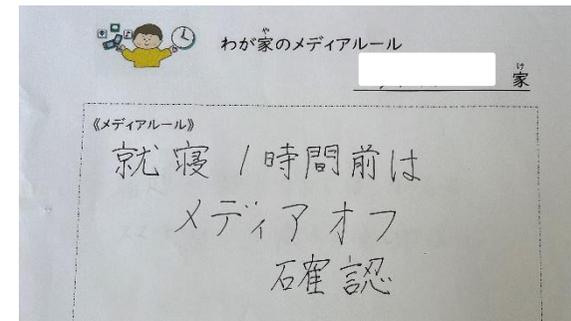
## メディアとの付き合い方を考えよう

テレビ・スマホ・タブレット・ゲーム…。私たちの周りにはメディア機器があふれています。夏休みはメディアに触れる機会がふえるが増えます。そのため、メディアと上手に付き合っていくことが大切です。

文部科学省より

### タブレットを使うときの5つのやくそく

- ◆ タブレットを使うときは姿勢をよくしよう  
タブレットを見るときは、目から30cm以上はなしてみよう。
- ◆ 30分に1回はタブレットから目を離そう  
30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、20秒以上遠くを見よう。
- ◆ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう  
ぐっすりねるために、ねる1時間前からはデジタル機器を使わないようにしましょう。
- ◆ 自分の目を大切にしよう  
時間を決めて遠くを見たり、目がかわかないようにまばたきしたりして、自分の目を大切にしよう。
- ◆ ルールを守って使おう  
〇〇分使ったら1回休む、学校のタブレットは勉強に関係ないことに使わないなど、学校やおうちのルールを守って使おう。



家族で考えた『わが家のメディアルール』を家のなかの見えるところに掲示しましょう。また、守れているか定期的に家族で話し合しましょう。

## 熱中症に気をつけよう！

連日気温30度を超える日々が続いています。熱中症予防をして、楽しい夏を過ごしましょう。

### 熱中症予防のポイント

