



# 夏休み号

令和7年(2025年)7月16日  
豊中市立高川小学校 保健室

夏休みまであと3日となりました。毎日暑い日が続いていますが、みなさん、暑さ対策はできていますか？夏休みを楽しくすごすには、元気でいることが一番です。夏休み中も、「早寝早起きをする」「3食きちんと食べる」など、規則正しい生活を心がけてくださいね。



## ◆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」に挑戦してみよう!「どれくらいのレベルにするか」「どれくらいの期間取り組むか」は、おうちの人と話し合っ

- 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。



## ◆歯みがきカレンダーをくばりました

今年も健康委員会のみんながかいたイラストで「歯みがきカレンダー」を作りました。夏休みも自分のペースで歯みがきをがんばって、ピカピカの歯をめざしましょう。2学期の始業式に提出してください。表彰状をわたします。楽しみにしててくださいね!

## ◆8・9月の保健行事

学期に一度の「身長と体重の測定」と「保健指導」をおこないます。体操服を忘れないようにしましょう!!

8/26	火	6年	29	金	3年
27	水	5年	9/1	月	2年
28	木	4年	2	火	1年

※身長を正しく測れるよう、測定しにくい髪型(ポニーテールや頭の上にゴムが来るクルリンパなど)はさけてください。  
※爪の検査もします。切ってください。

## 保護者の方へ

### ◎夏休みの生活について

長期休業中は生活リズムが乱れがちです。生活リズムが乱れると自律神経の調子が悪くなり、体に様々な影響を及ぼします(いわゆる夏バテのような状態)。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、お子さんと過ごしていただけたらと思います。



★ ★ ★ **げんきに、けんこうに!** ★ ★ ★  
**もうすぐなつやすみ**

**も** もうすませた?  
 歯のちりようは  
 お早めに



**う** うみでも山でも、  
 日やけに注意



**す** スマホ・ケータイは  
 おうちのひとと使おう



**ぐ** グッドモーニング!  
 休み中でも  
 早ね早起き



**な** なんども  
 おさらいしよう  
 熱中症予防



**つ** つめたい食べもの、  
 飲みものは  
 ひかえめに



**や** やさいを  
 とっていただきますか?  
 夏野菜もおすすめ!



**す** すずしい時間を  
 うまく使って  
 勉強・運動



**み** みずべはケン!  
 子どもだけで  
 行かないで!

