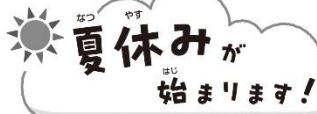


7月 ほけんだより

令和5年7月20日
四万十町立米奥小学校



明日から待ちに待った夏休みが始まりますね。1学期を頑張った自分をほめて、体も心もしっかり休めてください。また、夏休みは楽しい行事がたくさんある一方で、色々な誘惑もたくさんあります。生活リズムに気を付けながら、楽しい夏休みにしてくださいね。



夏休み期間を有効活用しよう！

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
挑戦してみましょう。

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、おうちの人と話し合
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。

自由に使える時間が多くなるとついついSNSやYouTubeなどを使いすぎてしまうことがあると思います。
アウトメディアに取り組んで、テレビやゲーム以外で自分のお気に入りの過ごし方を見つけてみよう！

自分の命をしっかりと守ろう！



水辺で遊ぶときはライフジャケットを

海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

命を守るために…

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで行ってはいけません。大人に声を掛けましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。

車に乗ったらシートベルトをするように
「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてください。



夏休みはもっともっと健康になるチャンス！

1学期の健康診断で受診のお知らせをもらった人は、時間のある夏休みに病院に行きましょう。お知らせをもらっていない人も体や健康のことで心配なことがあれば、おうちの人と相談して病院でみてもらいましょう。2学期にみなさんの夏休みの思い出を聞けるのを楽しみにしています。

