



～にこにこ



ほけんだより～

令和7年7月24日

下伊場野小学校保健室

担当：勝沼

明日から夏休みです。4月から今日まで、子供たちはよく頑張りました。楽楽弟子入り職場体験や松山小学校との交流学习など、慣れない環境の中、一生懸命学習に励もうとする姿はとても輝いていました。是非、沢山褒めてあげてください。

夏休み中も猛暑が予想されます。子供たちの体調管理をお願いいたします。また、保護者の皆様も、どうぞお体にお気を付けてお過ごしください。

◆メディアを上手に使おう◆

お子さんと一緒に振り返り、チェックしてみましょう。

- ① 自とメディアの距離を30cm以上離している ()
- ② 30分に1回、目を休める時間を作っている ()
- ③ 就寝1時間前には使用をやめている ()
- ④ 毎回使用時間を決めている ()

～メディアの使用による体と心の健康～



① 近い距離で見続けることは、近視発症のリスクが上がる理由の一つだと言われています。



② こまめに目を休めることは、目の疲れやドライアイを防ぐことに繋がります。



③ ブルーライトと呼ばれる光は、睡眠の質を下げる可能性が高いため、就寝前は避けることをお勧めします。



④ メディアの使用を1日30分減らすだけで、疲れやストレスを軽減できるという研究結果があるようです。

文部科学省資料 参考

◆食後の歯磨きを習慣付けよう◆

6月に「全国小学生歯磨き大会」を実施し、歯磨きの大切さについて学習しました。子供たちが夏休み中も継続して行えるよう、是非お声掛けをお願いします。

〈歯磨きの目的〉

食べ残しや菌を取り除いて、
むし歯が作られるのを防ぐ!



◆受診をお願いします◆

本日「健康診断結果のお知らせ」を配布しました。また、受診が必要なお子さんには、再度受診勧告もお渡ししています。

受診が終わりましたら、受診した旨を記入し、夏休み明けに担任へ提出願います。



◆夏休み明けに提出をお願いします◆

- 1.メディアコントロールチャレンジ
- 2.歯磨きカレンダー

提出：8月25日(月)

- 任期終了にあたって -

保護者の皆様、いつも温かく接して下さりありがとうございました。皆様にとって大切なお子さんと関わらせていただいた時間は、私にとって宝物です。子供たちが日々沢山の思いを抱えながら頑張っているように、私も精進してまいります。1年半大変お世話になりました。