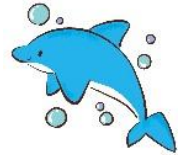




令和8年7月17日
江東区立毛利小学校
校長 赤堀 美子
養護教諭 田中このみ

いよいよ夏休みが始まります。4月から日々頑張ってきた毛利小のみなさん、すこしゆっくりしたり、夏休みだからこそできることにチャレンジしたり、楽しい夏休みを過ごしてください。夏休み明け、また笑顔で会いましょう！



チャレンジ! アウト メディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をする機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



ルール1	食事の時はテレビを消す
ルール2	寝る1時間前からメディアを使わない
ルール3	夕方以降はメディアから離れる
ルール4	メディアは、1日1時間以内に作る
ルール5	1日中、メディアのスイッチオフ

ゲーム・SNS・スマホ 依存を予防する

作戦1

物理的に距離を置く

作戦2

使用時間を見える化する

作戦3

使用時間に制限をかける

作戦4

通知をオフにする

学校の登校がない分、生活リズムが乱れがちかもしれません。ゲームやスマホなどのメディアの使用時間に着目し、お家の人と協力して「アウトメディア」も意識して挑戦してみてください。時間を上手に使って、成長期の今こそ「睡眠時間」を確保しましょう。

近くなっていますか？ 目とモノの距離

近視にならないようにモノを見るときは、30cmは離すこと。「知ってるよ」という人も、気づかぬうちに近くなっていますか？



近くなりがちなのはこんなとき



- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき
(寝転がって見るのもNG!)
- メガネの度が合っていないとき

知っていると、自分で気づくことができるかも。休憩を挟んで距離をリセットしましょう。

近視は成長期の間は進むと言われ、進んだ近視は自然に治ることはありません。成長期こそ、近視にならない生活を！

8月・9月の保健目標 けがに気を付けよう

川や海などの夏のレジャーも楽しみがいっぱいありますね。
安全第一で楽しんでください。必ず大人と一緒に行きましょ
う。流れが速いところには近づきません。



また、8月は「雷」が発生しやすい時期です。「雷」が近づいている時は、屋内に避難しましょう。

はみがきカレンダーをくばります

歯・手洗いなどのポスター
コンクール募集もあ
ります。レッツ・チャレンジ！

保健委員会の高学年が話し合い、今年も歯みがきカレンダーを作成しました。取り組んだ
ものを夏休み明けに回収します。ぜひ、感想を聞かせてください。裏面も読んでください。



8月末までの長い休みが始まります。学校以外でも、東京都や江東区
には相談窓口があり、電話・メール・LINE など様々な方法で小学生
でも相談することができます。もしもの時は、思い出してください。

(一例) 24 時間子供 SOSダイヤル・0120-0-78310
こころといのちのほっとライン・0570-087478

夏バテに負けない! 色の濃い野菜パワー

暑い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトや
キュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側か
らクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE (エース)」
がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさんの「色の濃い
野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを
味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



ね た うんどう
寝る・食べる・運動する

こころ からだ げんき なつやす
で 心も体も元気な夏休みを!

