



# ほけんだより 8月

2020. 8. 4

五島市立緑丘小学校

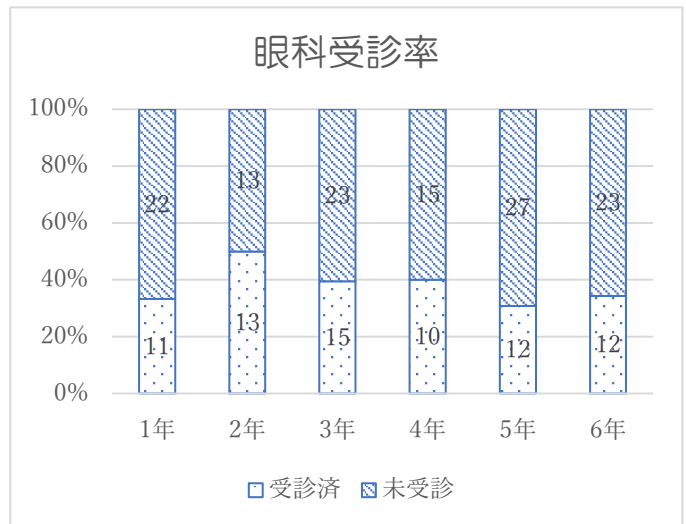
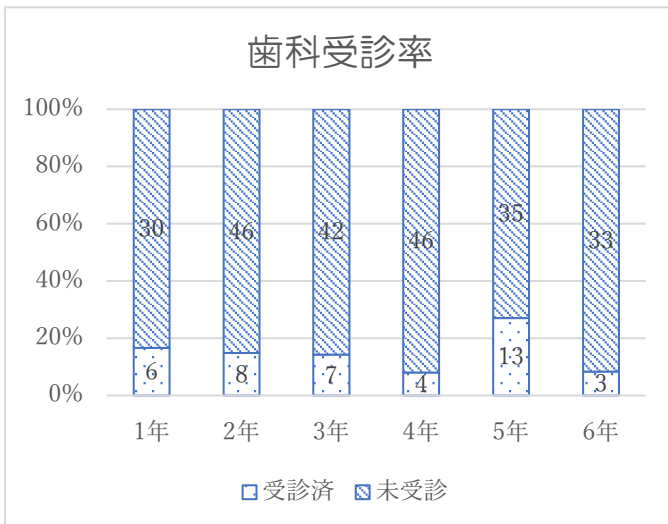
保健室：

おうちのひとといっしょによんでください

いよいよあしたからなつやすみがはじまりますね。いつもの夏休みとはちよつとちがいますが、できることをたくさんたのしみ、元気に健康的な生活を送ってほしいと思います。また、夏休みは治療に行く最大のチャンスです。休みの間に治療を済ませておきましょう。終わった人はお知らせの用紙を学校まで提出してください。

## し か がんかじゅしんりつ げんざい 歯科・眼科受診率(7/31現在)

7月31日現在での受診率を出しています。特に歯科の受診がすすんでいないようです。むし歯のある人はもちろん、むし歯がなかった人も定期的に検査を受けましょう。夏休み中もごはんを食べたあとやおかしを食べたあとにはきちんと歯みがきをするように心がけましょう。また、テレビやゲームなどを長い時間利用すると視力の低下にもつながります。使いすぎには十分注意しましょう。



## なつやす あたら せいかつようしき 夏休みも新しい生活様式で！！

夏休みの間に、もういちど新しい生活様式の1人ひとりができる感染対策を家族で確認し、しっかり予防できるようにしましょう。自分が感染しない、人に感染させないためにも、1人ひとり少しずつでも意識することがとても大切です。

### 【1人ひとりの基本的感染対策】

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い

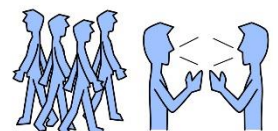
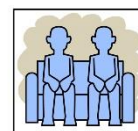
□ 人との距離をできるだけ2m(最低1m)あけましょう。

□ 会話をするときは、真正面はさけましょう。

□ 症状がなくてもマスクはつけましょう。※熱中症には十分注意

□ 家に帰ったらまず手や顔を洗いましょう。

□ 手洗いは30秒くらいかけて水と石けんでていねいに洗いましょう。





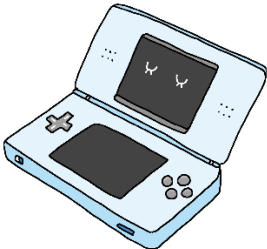

※裏面もあります。

# メディアとのつきあい方


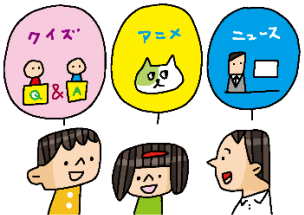
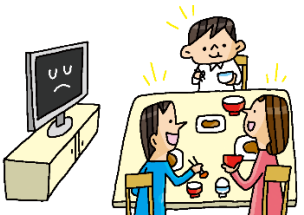
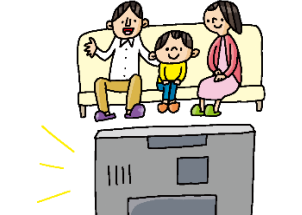
## ～ 家族でルールを決めよう ～

ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなどを長時間使うと、生活リズムがくずれてきます。また、自身体が疲れてしまい、健康にも良くない影響があります。夏休みは使う時間も増えると思います。家族で一緒に考えてルールを決め、使いすぎには注意しましょう。ルールの例をのせていますので、参考にしながら家族ルールを作ってみましょう。


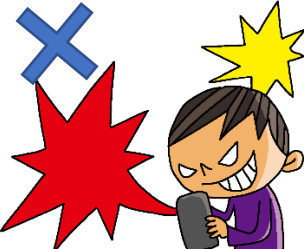


### ◎ゲームをするときのルール

<p>目を近づけすぎない</p> 	<p>1日にやる時間を決める</p> 	<p>30分に1回は休けい</p> 	<p>寝る前にはしない</p> 
--	--	--	---

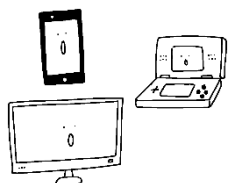
### ◎テレビを見るときルール

<p>見る時間を決める</p> 	<p>見る番組を決める</p> 	<p>食事中は消す</p> 	<p>家の人と一緒に見る</p> 
---	---	--	--

### ◎ケータイ・スマートフォンを使うときのルール

<p>困ったことがあったら相談する</p> 	<p>インターネットで仲間はずれにしない</p> 	<p>インターネットで知り合った人に会わない</p> 	<p>個人情報を書かない</p> 
---	--	---	--

ルールを守って



たのしくあそびましょう

