

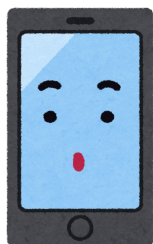
ほけん・きゅうしょく だより



令和8年7月24日発行
阿波連小学校
保健室

いよいよ待ちに待った夏休み！

夏休みが始まります。海水浴や花火、家族とのおでかけなど、楽しみがいっぱいですね！元気に夏休みを楽しむために、こまめに水分補給をし、規則正しい生活を心がけましょう。2学期にみなさんと会えることを楽しみにしています。



！メディアとの関わり方を考えよう



ゲームやスマホ・タブレットはとても楽しいですが、使いすぎると目の疲れや睡眠不足につながります。夏休みはいつもより自由な時間が増える分、自分でコントロールすることが大切です。次のルールを守って心も体もすっきりした毎日を過ごしましょう！

まもろう！ 3つのルール

①つかう時間を決める



②食事中は見ない



③ねる前は見ない



！依存症のサイン



- ☐ やめたいのにやめられない
- ☐ ねる時間がおそくなる
- ☐ 家族に何度も注意される



1つでも当てはまったら要注意！

保護者の方へお願い



給食



マイエプロンのご協力ありがとうございます。

1学期は、準備期間ということで、エプロンを忘れた児童や購入がまだの児童にエプロンを貸出していました。2学期からは、全児童、完全にマイエプロンに移行します。準備がまだの方は、夏休みの期間にマイエプロンの準備をお願いします。



マイティッシュ準備のお願い



これまで、給食の時間に、口元や手を拭くためのティッシュペーパーを学校側で準備していました。しかし、予算の都合上、2学期からは学校での一括準備が難しくなりました。つきましては、**お子様とご相談いただき、必要に応じてご家庭からマイティッシュの持参をお願いします。**

※持参の場合は、記名をお願いします。

保健

9月16日(水)に、授業参観(参加型)性教育講話

を外部講師を招いて実施します。子どもたちが成長する中で、体や心の変化、人間関係の悩みは避けて通れない大切なテーマです。保護者の方にも聞いていただきたい内容となっています。ご多忙の折とは存じますが、ぜひご出席いただき、講話を通して親子で一緒に大切なことについて考える時間としていただければ幸いです。



【実施予定時間】

- 1・2年生：1～2校時
- 3・4年生：3～4校時
- 5・6年生：5～6校時