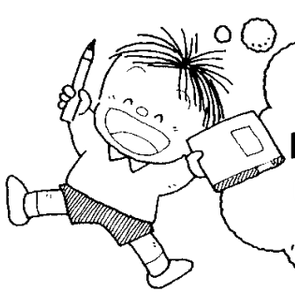

~ほけんだより

2023(R5).7.

すくすく夏休み号

夏休みが始まります！

楽しみな夏休みがはじまります。でも暑さはこれからが本番！水分補給をしっかりし、熱中症に注意しましょう。

室内にいても、熱中症になることもあります。のどがかわいたなと感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。

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って決めましょう。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。

メディアを使わず過ごす方法を考えてみませんか？

図書館に行って、読書をする。涼しい時間に外で遊ぶ。夏の星空をながめてみる。…

夏休みにあるチャンスって？

夏休みには大きなチャンスがあります！

それは、

あなたがもっと健康になるチャンス

です。

１学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、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、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。