

保健だより

藤沢市立新所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.8 2026.7.15

1学期、残りわずかとなりました...

子どもたちが楽しみにしている夏休みがやってきます。

楽しい夏休みになるように、水の事故・気象変化による事故にご注意いただき、ご家庭でのルールをお子さんと一緒に確認をしてください。

今夏も暑くなる予想が春のうちからでした。そして、猛暑日のさらに上は酷暑日と新しい名称も決められましたね。そこで、心配なのは子どもたちの熱中症ではないでしょうか。

対策として、エアコンの使用や水分補給がすぐに思いつくのではないかと思います。こちらも大事なポイントですが、基本的なところでは、体の機能がきちんと動くために、規則正しい生活習慣が大切であると言われています。

裏面「えがお」にも載せましたが、いつもの「早寝早起き、朝ごはん・朝うんち」で生活リズムを整え、規則正しい生活で健康を維持していくことをお勧めします。

暑すぎる夏だと難しくなってしまうかもしれませんが、お手伝いでも外遊びでも、体を動かすことも、成長期の子どもたちには大事なことです。

2学期になると、運動会練習が始まります。健康は体づくりの1つとして、意識的に生活の中に組みこんでいただければと思います。



夏休みは、ゲームやインターネット使用が増え、生活が乱れる子どもが多いとのことでした。
ご家庭でのルール作りの参考にしていただき、子どもたちの健康を守っていただきたいと思います。

子どもたちのゲーム・インターネット利用について

近年、ゲームやスマホなどが子どもたちにとって身近なものとなっています。

そして、視力低下や睡眠障害などの身体的影響が社会的問題となっている現実があります。

先日、日本で最初にネット・ゲーム依存の専門診療を開始された、久里浜医療センター 医師や心理療法士の方の講演を聞く機会がありましたので、一部をご紹介します。

★ルール作りが大切

ネットは子ども用に設計されていない。子どもと相談しお互いルールを決めることが必要。学校から、親子のコミュニケーションが重要。

- ・ポイント1 → 使用時間を決める。細かく決めるよりも、使用時間帯と使用終了時間を決めておく。
- ・ポイント2 → 使用場所を決める。子ども部屋での使用は避け、リビングや家族の目の届くところで使用させる。特に、スマホはベッドに持ち込ませない。
- ・ポイント3 → 使用金額を決める。課金の限度額はあらかじめ範囲にする。親に無断でオンラインショッピングや決済させない。
- ・ポイント4 → 情報発信の制限。自分や家族の情報、写真、動画などは、家族以外の誰にも送らない。プライベート、SNSにまつわる写真や動画は、絶対に撮影しない。
- ・ポイント5 → 困ったら両親や信頼できる大人に相談することを確認しておく。
- ・ポイント6 → 家族もルールを守る。

2学期の準備をお願いします！

1学期の間に、上ばきや小さくなったと話していた子と何人か会いました。きっと、夏休み中も子どもたちは成長して大きくなったと思います。8月後半に、上ばきや体操館ばき、体操着等のサイズ確認をお願いします。

えがお

藤沢市立御所小学校 保健室
児童のみなさんへ No.8 2026.7.15

おうちのひと
いっしょに楽しみよう!

もうすぐ夏休み!!



みんな楽しみにしている夏休みがやってきます!
元気でない、夏休みを楽しむことができません。

そこで、7月の3か月目標は「夏を健康にすごそう」、
8月の3か月目標は「規則正しい生活しよう」です。

☆ 早寝早起き・朝ごはん・朝うんち

☆ せっけんての手あらい

☆ こまめな水分補給

☆ お手伝いや外遊びで体を動かす

いつも言われる、こんなことに気をつけて
楽しい夏休みをすごしてください!

お手伝いは、おうちのひと
と相談して決めるといいね。

せっかくの長いお休みです。

だらだらしていけ、もったいない!

やりたかったこと、興味があることに

チャレンジするチャンスです!!



ネットラブル注意!

インターネットは、おうちのひととルールを確認!!



- 写真や動画を無断でアップしません。自分や友だちの個人情報はお知らせしません。
- 入る場をつくる書き込みはしません。
- ネットの知り合いは知らない人と同じ。おうちのひとが知らないところで会いません。

遊びに行くときは...

だれと・どこで・なにをして・なん時に帰るを、おうちのひとに伝えましょう!

9月、みんな笑顔で会いましょう!!

2学期は、9/1(火)から始まります。

8:00 ~ 8:30 が登校時間です。

転校する人も、元気に新しい学校へ行きますよう。

夏休みの楽しさに思い出を聞くことが、私の楽しみです。