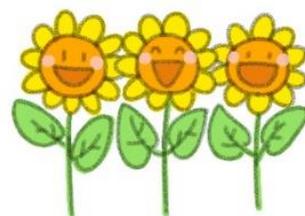




明日から、夏休みが始まります。危険な暑さが続き、日中は活動が制限されることも増えてきました。保健室では、保護者のみなさまのご協力のもと、大きなケガもなく夏休みを迎えることができ、ほっとしています。ありがとうございました。4月から入学・進級と、新しい環境でがんばった疲れをリフレッシュし、元気に9月に会えることを楽しみにしています。

## 【 治療開始のお願い 】

健康診断の結果、治療や病院で検査が必要なご家庭に通知を出しています。夏休みを利用し、治療開始をお願いします。



## 【 健康診断結果のお知らせについて 】

今年度の健康診断結果のお知らせを配付しました。健康のたよりファイルに入れ、ご家庭で保管をお願いします。

## 【 夏休み明け 熱中症対応について 】

夏休み明けも厳しい暑さが予想されます。7月10日付けのすぐーるにてお知らせしたように、登下校時の熱中症を予防するため、帽子の着用（※安全帽または、通気性のよい帽子を必ずかぶる）水筒持参等を引き続きお願いします。学校でも、暑さや状況に応じ対応を検討していきます。

## 【 夏休み中のリーバ-入力について 】

夏休み中のリーバ-入力は、必須ではありません。ご家庭の体調管理にご活用ください。

9月2日（月）は、必ず入力をお願いします。

9月以降も、学校では入力内容で出欠確認・校内の感染症の動向を把握します。



## 【 7月 感染症による欠席状況 】

手足口病・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎・溶連菌感染症・ヘルパンギーナによる出席停止がありました。夏休み期間中に感染症にかかった場合、証明書の提出は不要です。

9月2日以降も感染症でお休みになる場合は、登校する際にご提出ください。

児童のみなさんへ

# 【 こなことが続くと 夏風邪をひきやすくなるよ 】



元気に夏休みを過ごすために、生活リズムに気を付けよう。  
 ご飯を食べない・夜更かしが続くと、体力が落ちて、風邪や熱中症にかかりやすくなるよ

## — 児童のみなさんへ —

夏休みを、長く感じますか？ 短く感じますか？

同じ時間なのに、感じ方は、人やその時によってちがうから不思議です。

福田先生は、始まるまではまだかな？と長く感じている夏休みも、

始まると、あっという間に残り1週間で終わり…な小学校の記おくがあります。

どんな夏休みにするかは、自分次第です。いつもより寝る時間や起きる時間が遅くなる人も出てくるかもしれません。

一日生活リズムが崩れると元に戻すには、一週間かかるともいわれています。

生活リズムをなるべく崩さず、元気に夏休みを過ごしてね。

睡眠リズム大切



しっかり食べよう



## 【ゲーム依存】

～ゲームがやめられなくなる理由と影響～

小中一貫コーナー

最近ではスマートフォンや携帯ゲーム機等でゲームをする人が増え、いつでもどこでもゲームができるため、社会的に問題になっています。

ゲームをクリアしたり、目標を達成したりする中で、達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」が出ます。しかし、長時間遊び続けるとドーパミンが大量に出過ぎて、達成感を感じにくくなり、さらに達成感を得ようとするためやめられなくなります。この状態を「ゲーム依存」といいます。

気持ちのコントロールが難しくなり、キレやすくなる。イライラすることが増える。頭痛や肩こり、視力低下、夜ふかしなど生活習慣の乱れなど全身に悪影響を与えます。夏休みは自由な時間が増えます。時間を見直し、脱メディアの日を作り、すずしい時には外遊びで体を動かしてみよう。

時間を決めよう



スマホやゲームの