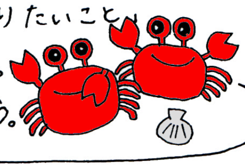
ほけんだより 夏やすみ

貝塚市立北小学校 保健室
平成29年7月20日 発行

いよいよ21日から夏休みがはじまります。
夏休みの間の「目標」や「がんばりたいこと」を決めて生活できるといいですね。
病気やけがに気をつけて生活しましょう。



ほけんしつからのしゅくだい

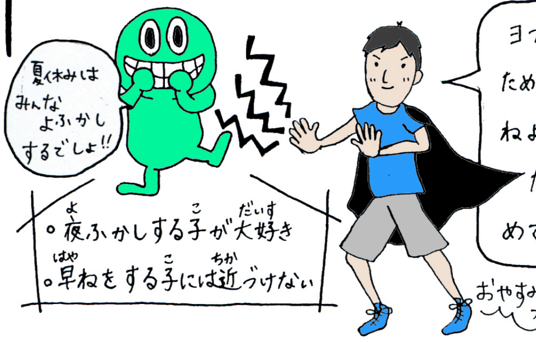
★★ 歯みがきカレンダー

★★ 生活リズムモンスターハンター

↳ほけんだよりの裏面だよ！
やってみようと思ったら、チャレンジしてね!!

生活リズムモンスターをやっつけよう

ヨフカシー1 対 おやすみブラック



・夜ふかしする子が大好き
・早ねをする子には近づけない

ヨフカシー1をたおすため、みんな10時までにねよう!! ゲームやテレビなどは、時間を決めて、楽しむんだ!!

Mr.タベナイン 対 朝ごはんイエロー

Mr.タベナインをたおすためには、朝ごはんを食べること!! 朝ごはんを食べると、脳と体が元気に活動できるよ！

・朝ごはんを食べないようにおかしをすすめてくる…。

ネボラン 対 おはようレッド

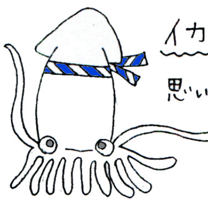
ネボランをたおすには、早おきをしよう!!
ねぼうすると、夜ねる時間もおそくなります。
早おきして、午前中から活動しよう!!

・ダラダラねている子にず――っとくっついてきてやる気をうばう…。

あんしん あんぜんな夏休みにしよう

いか ない
の らない
お おごえでさけぶ
す ぐに にげる
し らせる

★知らない人に声をかけられたり、こわいと思ったら



イカのおすしを思い出してね

あなたはスマホ大丈夫○○○!?

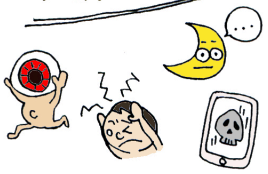
★使用時間★

スマホやゲームは気をつけていないと、ついつい長い時間使いがち…。

北小のみなさん
1日のスマホ使用時間
2時間以上 15%

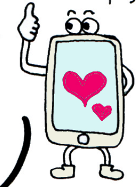
長い時間使うと…

★目は…疲れる→ドライアイなど目の病気
★体は…肩こりや頭痛、吐き気など
★脳は…興奮して眠れなくなる
★その他…有害サイトにつながるリスクup↗



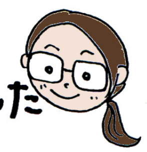
山口先生も、家でボーっとしていると、ついついスマホを見てるかも…。気をつけます

夏休みのあいだも使用時間に気をつけよう



ほけんしつのようす

けが 553人
体調不良 125人



合計 678人が ほけんしつを利用しました