

ほけんだよい

おうちの人と一緒に読んでね!
知立市立ハツ田小学校
令和8年 夏休み号



いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みがはじまります。4月から4か月間、がんばってきた自分をほめてあげましょう!交通安全はもちろん、熱中症や水の事故、虫刺されなど夏ならではの事故やけがにも注意しながら、からだとこころをしっかりと休めてくださいね♪
9月に元気な姿で会えるのを楽しみにしています。

夏休みを楽しく過ごすために…

な

なおしておこう からだの調子の悪いところ

健康診断の結果、受診のすすめをもらった人でまだ受診が済んでいない人は夏休みを利用して受診しましょう。

つ

つくろう 家族との時間♪

普段できないお手伝いをしたり、涼しい時間帯と一緒に近所をお散歩したり…。家族の会話がいつもより増えるといいですね♪

や

やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めよう

時間がある分、だらだらしてしまう人も多いのでは…。
おうちの人とスマホやゲームの使い方について話し合い、時間を決めてやりましょう。



す

すいぶんほきゅうはしっかりと

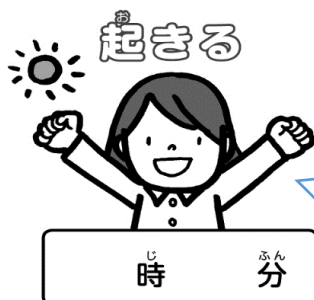
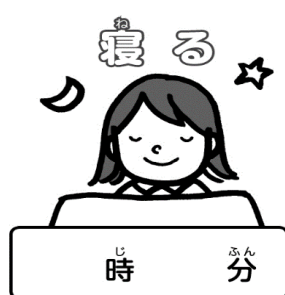
のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
ただしジュースの飲みすぎには注意!



み

みんな元気にまた会おう!

これが一番大事!!9月1日、みんな元気に会いましょう♪



夏休みも基本的には学校のある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。「何時に寝て」「何時に起きる」が自分にあっているかな? おうちの人と考えてみてくださいね♪

なつやす

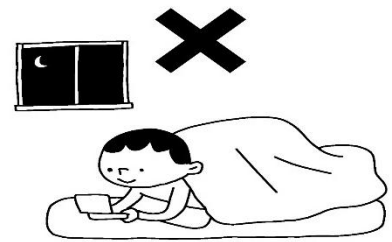
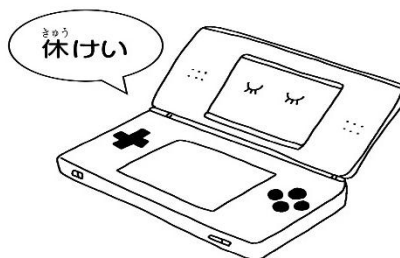
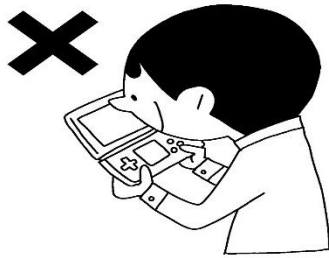
夏休みはスマホやゲームのやりすぎに注意！

ちゅうい

め ちか
目を近づけすぎない

ぶん かい きゅう
30分に1回は休けいを

まえ
ねる前はしない



なつやす じゆう じかん おお ぶん
夏休みは自由な時間が多い分、スマホやゲームに夢中になってしまう人もいかもしれません。

なつやす つか かた ひと はな あ
夏休みのスマホやゲームの使い方について、おうちの人と話し合い、ルールを決めておくのがおすすめです。

たと ね じかんまえ
例えば… ★寝る1時間前にはスマホやゲームはやめる

ひ しゅくだい お
★その日の宿題が終わってからやる

れんぞく つか ぶん
★連続して使っているのは30分まで

★ゲームをしているのは1日〇時間まで など、それぞれの家庭にあったやり方を考えてみましょう。



SNSやオンラインゲームで、友達とやりとりをする人もいかもしれません。

その言葉は相手を傷つけていないかな？

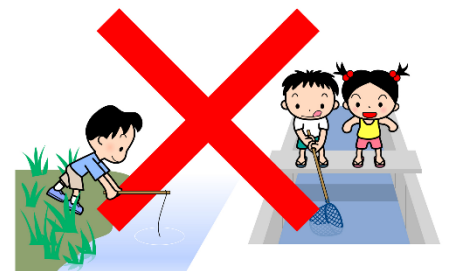
誰に見られても大丈夫なやりとりかな？

みんなが楽しく、いい気持ちでできるように気を付けましょう。

水の事故に注意！

まいとしなつ みず じ こ かな み き かぞく うみ かわ い ひと
毎年夏になると水の事故による悲しいニュースを見聞きします。家族でプールや海、川に行く人もい
かもしれません。「自分の命」を守るために、ルールを守って楽しく遊びましょう。

- ① 子どもだけで海・川などに行かない・近づかない
- ② 海や川に行くときはライフジャケットをつける
- ③ 海や川で物（サンダルやボールなど）が流されても取りに行かない
- ④ プールでも油断しない（人をおしたり、上からのったり、ふざけない）



保護者の方へ

水の事故の多くは、「少し目を離した隙」に起きています。「誰かが見てくれているだろう」「これくらいの深さなら…」「うちの子は泳げるから…」と油断せず、お子さまから目を離さないようお願いいたします。また、海や川ではライフジャケットの着用が呼びかけられています。夏のお出かけが楽しい思い出となるよう、十分な安全対策をお願いいたします。

