

ほけんだより🏊7月

令和8年7月7日
京都市立稲荷小学校
校長 栗田 佳子

<ろ組・1・2年生用>

7月のほけんもくひょう：なつをけんこうにすごそう

もうすぐなつやすみがはじまります。

きそくたさいせいかつをして、けんこうにすごせたらよいですね。

「いなりけんこうしゅうかん」… 8がつ22にち(どようび)～28にち(きんようび)までおこないます。

つぎのこうもくをチェックします。

- ① すいみんじかん
- ② はみがき
- ③ あさごはん
- ④ はいべん(うんち)
- ⑤ ゲームやタブレット、スマートフォンをつかったじかん ・ とちゅうでめをきゅうけいしたか。



チェックカードをくばるので、おうちのひととかいてくださいね。

ゲームやタブレット、スマートフォンのつかいかたについて

いなりけんこうしゅうかんでもチェックしますが、ながいじかんずっとつかっていると

「しりょくがおちる」、「めがつかれる」など、めにとてもわるいです。

30ぷんつかったら → すくなくとも20びょう、めをやすめる

ことがたいせつといわれています。きをつけてつかってくださいね。



のみものについて

なつやすみちゅうは、ふだんのがっこうせいかつよりも、すきなものをたべたりのんだりすることがおおいです。ジュースには、さとうがたくさんはっています。のみすぎると、むしばになりやすくなったり、たいちょうをくずしやすくなったりします。ちゅういしてください。



コーラには、かくざとう17こぶんの
さとうがはっているよ…！

ほけんだより🏊‍♂️7月

令和8年7月7日
京都市立稲荷小学校
校長 栗田 佳子

<ろ組・3～6年生用>

7月の保健目標：夏を健康に過ごそう

もうすぐ夏休みがはじまります。規則正しい生活をして、健康に過ごせたらよいですね。

「いなり健康週間」… 8月22日(土)～28日(金)までおこないます。次の項目をチェックします。

- ① すいみん時間 ② 歯みがき ③ 朝ごはん ④ はいべん



- ⑥ ゲームやタブレット、スマートフォンを使った時間 ・ とちゅうで目を休けいたか。



チェックカードを配るので、おうちの人と書いてくださいね。

ゲームやタブレット、スマートフォンの使い方について

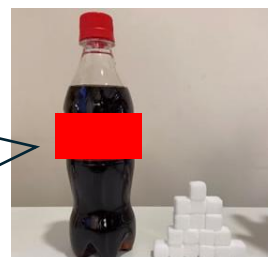
いなり健康週間でもチェックしますが、長い時間ずっと使っていると、「視力が落ちる」、「目が疲れる」など、目にとても悪いです。30分使ったら、少なくとも20秒は目を休めることが大切とされています。気を付けて使ってください。



の飲みものについて

夏休み中は、ふだんの学校生活よりも、好きなものを食べたり飲んだりすることが多いです。ジュースには、砂糖がたくさん入っています。飲みすぎると、むし歯になりやすくなり、体調をくずしやすくなります。注意してください。

コーラには、かくざとう17こぶんの
さとうがはいっているよ…!



保護者の皆様へ

7月に入り暑い日も増えてきました。今年も暑い日が続くと予想されます。昨年に引き続き、ご家庭での熱中症対策もよろしくお願いいたします。

＜いなり健康週間へのご協力のお願い＞

今年度も、夏休み終わりから2学期はじめにかけて、いなり健康週間を実施します。
ご家庭で、お子さまと一緒にチェックしていただけたらと思います。

いなり健康週間

もうすぐ2学期がはじまります。
夏休みはきそく正しい生活ができていましたか？
毎日記入して、ふりかえりをしよう！

年組番

名前

日にち 曜日	れい 例	22日 (土)	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
夜ねた時間	21:30	:	:	:	:	:	:	:
朝おきた時間	7:00	:	:	:	:	:	:	:
はみがき	朝 (×) 夜 (○)	朝 () 夜 ()	朝 () 夜 ()	朝 () 夜 ()	朝 () 夜 ()	朝 () 夜 ()	朝 () 夜 ()	朝 () 夜 ()
あさごはん	○							
はいべん	×							
ゲームやタブレット、スマホなどを 使った時間	1時間 30分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
途中できゆうけいをするなど 目を休めましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ

1週間をふりかえってどうでしたか？感想や反省など自由に書こう！

おうちの方からひとこと

ゲーム・タブレット・スマートフォンの使用について

近年視力低下している児童が多く、その原因の一つとして長時間の電子機器が挙げられます。大人もつつい長時間使用してしまいがちですが、使用中に時々目を休憩することで、視力低下や目の疾患になるリスクが下がると言われています。この機会に、お子さまと一緒に注意して使用する機会にしていいただければと思います。

※右図…日本眼科学会 HP より抜粋

30分使用
↓
20秒休憩

ぜひお子さまと一緒に
実践してみてください！

