

# ほけんだより

なつやす

## 夏休み号



2025. 7. 18  
大洲小学校 保健室  
No. 5  
おうちのひと、  
いっしょに読もう



いよいよ夏休みが始まります。海やプールで泳いだり、お祭りや旅行に行ったり…。たくさん楽しみなことがありますね。

夏休みを楽しく過ごすためには、<体調管理>を万全にして元気に過ごすことが大切です。

時間のある夏休みこそ!

### アウトメディアにちょうせん!!

夏休み中は、自由に使える時間が増えます。せっかくの夏休みに、毎日ダラダラとメディアを使っていては、時間はあっという間に過ぎていきます。

メディアを使うルールを決めて、プールや外遊び、アナログゲーム(ボードゲームやトランプなど)、読書など、メディアの他に楽しいことを見つけて過ごしましょう。

時間を決めよう



スマホやゲームの



依存症の始まり…

### 1日4～5時間以上の使用は危険!!

メディア依存症は、使用していない時でもメディアのことで頭がいっぱいになってしまう、**脳の病気**です。メディアをすることでしか楽しさを感じられなくなり、生活に支障をきたします。令和5年度の調査<sup>1)</sup>では、**10代のメディア依存傾向者(メディア依存症の始まりの人)は24.8%**です。10代の5人に1人はメディア依存傾向であり、近年急速に増えています。

**週30時間(1日4～5時間)以上のメディアの使用は、依存症の危険域に達している<sup>2)</sup>**と言われています。

1) 総務省「令和5年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書」

2) 令和5年度 学校保健・安全研究大会資料「ネット・ゲーム依存の成り立ちと対応」神戸大学 特命教授 曾良一郎



### さあ、夏休み! あなたはどんなふうにごぞす?



### 出かける時の約束

外で遊ぶ時は…



- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

を忘れずに

出かける前に…



おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

を伝えよう

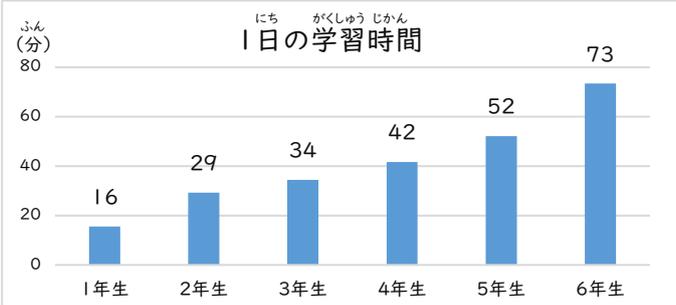
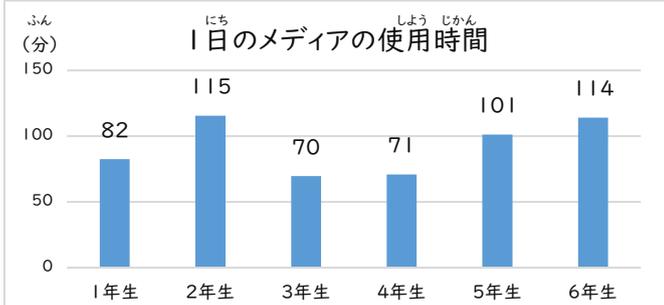
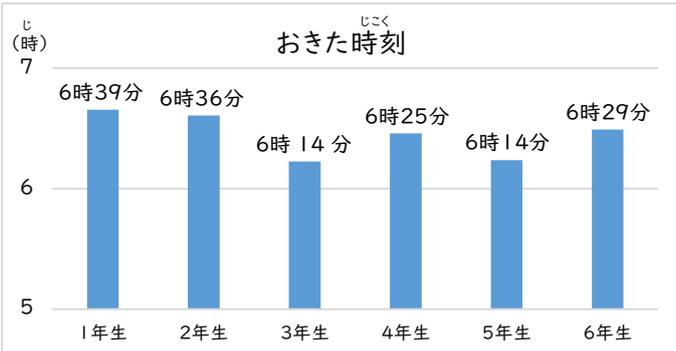
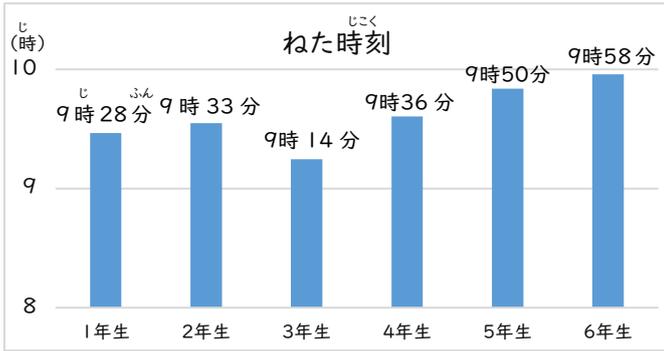


夏休みにしかできないことをして、楽しい毎日を過ごしてくださいね。

休み明けに元気なみなさんと会えることを楽しみにしています!!

# 第1回 いきいきライフ週間の結果

6月30日(月)～7月6日(日)に第1回目のいきいきライフ週間を行いました。事前指導で話したように、「早ね・早起き」を意識して過ごしていた人が多かったです。表は各学年の平均です。夏休み中も、規則正しい生活を心がけましょう。



第2回目のいきいきライフ週間は、9月1日(月)～9月7日(日)です!!

## 保護者の皆様へ

### 夏休み中のお子さんの事故や体調不良時の対応について

#### ①お子さんが事故等にあった場合について

夏休み中、お子さんが事故にあった等、緊急の場合は下記へ連絡をお願いします。

\*連絡先\*

- ・7月24日(木)～8月25日(月)の土日祝や学校閉庁日以外の日中 → 学校(22-2330)
- ・夜間や土日祝、学校閉庁日(令和7年8月12日～8月15日) → 柏崎市役所代表電話(23-5111)

#### ②感染症に関する学校への連絡について

夏休み中、お子さんが感染症に罹患した場合は、診断を受けた日に健康観察アプリ「リーバー」で感染症名や自宅待機の期間等をご連絡ください。(市に報告の義務があるため、必ずご連絡をお願いいたします。)

#### ③療養解除届・登校許可証について

夏休み中に感染症に罹患し、出席停止の期間が登校日(8月26日以降)や児童クラブの利用日に重なる場合は、療養解除届や登校許可証の提出をお願いします。

○新型コロナウイルス感染症またはインフルエンザの場合 … 『療養解除届』 \*保護者記入

○上記以外の感染症 … 『登校許可証』 \*医師記入

### 治療勧告書の再配付について

今年度の各種健康診断の結果、病院受診が必要なお子さんには、4～5月に「結果のお知らせ」(治療勧告書)を配付しました。未受診のご家庭には、夏休みを利用して受診や治療をしていただきたと考え、再度「結果のお知らせ」(黄色い紙)を配付しました。夏休みの間に、ぜひ医療機関への受診をお願いいたします。

