

## ほけんだより No. 8

## えがお

鳥取市立浜村小学校  
令和2年7月27日発行

いよいよ夏本番となりました。今年は少ない夏休みではありますが、生活リズムを整え、暑さと上手に付き合っ、元気に過ごしてほしいと思います。旅行など思い切り楽しむことができにくい状況ですが、上手にリフレッシュして、休み明けには元気に登校できますように…。



## 夏休みを元気にすごすために

## スイッチ・オフ8!

ゲームやスマホ・タブレットは夜8時にはスイッチを切りましょう。(テレビは対象としていません。でも、テレビも遅くまで見ないようにしましょう)

成長期の子どもにとって睡眠は、質のよいものでなければなりません。メディアの光は明るく、脳は昼間と勘違いするため、質の良い睡眠になりません。家にいることが多くなる夏休み。スマホやタブレットは、ルールを決めて使うようにしましょう。ご家庭でも声掛けよろしくお願ひします。



## 早ね早おき朝ごはん、続けよう! 学校のある日と同じリズムで過ごそう

起きる時刻が遅くなると、夜更かしにつながります。生活リズムのくずれは、体調のくずれにつながります。暑い夏を乗り切るためにも、早ね早おき朝ごはんを、続けていきましょう。

## はみがきは、1日3回! 特に夜のはみがき、忘れずに!

むし歯になりやすいのは、寝ているときです。夕ご飯のあと、または寝る前の歯みがきは、特にしていねいにしましょう。歯の問診票より、「口のおいが気になる」と回答した人が多かったです。むし歯や磨き残しが口臭の原因となります。仕上げ磨きで確認してあげてください。



むし歯があった人は、歯医者さんへ行こう

## 引き続き、コロナ対策を

夏休みは、広い地域で多くの人が行き来する機会が増えるので、感染症拡大の可能性も大きくなります。出かけるときのマスク、帰ったら手洗い等、対策を続けていきましょう。