



令和8年7月
八王子市立小宮小学校
＜家庭数配布＞

もうすぐ夏休みが始まります。ここ数年猛暑日が増えていますが、熱中症に気を付けて、楽しく充実した夏休みにしてほしいと思います。規則正しい生活を心がけ、安全に気を付けてお過ごしください。



【健康診断へのご協力ありがとうございました！】

全ての健康診断の結果を、終業式の日「伸びる」と一緒に配布いたします。ぜひお子さんと一緒に見てください。

押印やサインをして学校へ提出する必要はありません。ご家庭で大切に保管してください。

病院を受診し、学校へ結果を提出された場合には、**済**印を押してあります。

(7月15日以降に提出があった場合は押印していません。)

健診後お知らせを受け取り、まだ受診をしていないという方は、夏休みに受診しましょう。



【水筒の持ち方に気をつけましょう】（日本スポーツ振興センター災害共済給付ナビより抜粋）

熱中症が気になる季節、子どもたちの体調管理のため、水分補給は大切です。登下校中、学校内での移動、休日のおでかけ時など、子ども自身が水筒を持って移動する場面はあります。

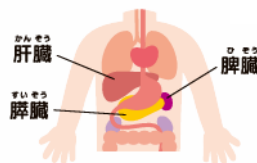
一方で、水筒を首や肩から掛けて持ち歩いている際に転倒し、腹部を強く打って肝臓、脾臓、脾臓などの内臓を損傷する事故が発生しています。

子どもは皮下脂肪が少ない、また腹筋が未発達であるために外部からの衝撃により内臓損傷が発生しやすいという特徴があるので、気をつける必要があります。



水筒を持ち歩く時のポイント

- ・水筒はなるべくランドセルや手さげバッグ等に入れて持ち運ぶ。
- ・水筒を首や肩に掛けているときに、走らないようにする。
- ・遊具等で遊ぶ際は、水筒を置いて遊ぶ。



☆夏休み中も、水筒を持って遊びに出かける機会が多いかと思います。
ご家庭でも水筒の持ち運び方について、ご指導お願いいたします。

【夏休みチャレンジ スイッチオフしてリアルオン】

今年の夏も「夏休みチャレンジ スイッチオフして リアルオン」の取り組みを行います！

目的

子どもたちが、テレビ・ゲーム・タブレット・スマホなどの電子メディアとの上手な付き合い方について考え、自分でコントロールしながら使えるようにするため。



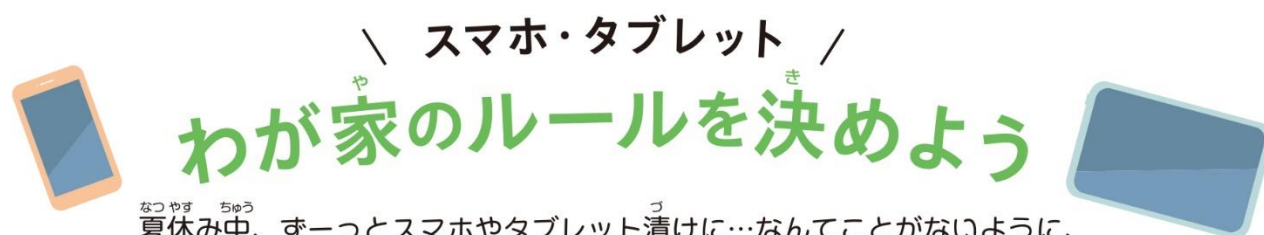
方法 夏休み前に、カードを配付します。

① 夏休みのはじめに、「わが家のメディアルール」について家族で確認してカードに記入する。
→夏休み中、メディアルールを守って生活できるようにしましょう。

② 夏休み最後の4日間(8/26～31、土日は除く)、8つあるチャレンジメニューから1日1メニュー以上選び、挑戦する。

チャレンジメニューは、「夜口時をすぎたらテレビは見ない」(時間は自分で決める)、といった取り組みやすいメニューから、「テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンを、1日見ない・使わない」といった達人メニューまであります。できそうなものにチャレンジしてみてください。ちなみに、家庭学習でタブレットやパソコンを使う時間は時間に数えません。

ここ数年は暑くて外遊びができないことが多い夏休みですが、熱中症に気を付けて、無理のない範囲で取り組んでいただけたらと思います。



夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など