



梅雨明け前にもかかわらず、厳しい暑さが続いています。体調を崩していませんか。まだ、暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。しっかり睡眠を取る、1日3食食べるなど、規則正しい生活を心掛けましょう。

### <7月の保健目標>

夏を元気に過ごそう

プールのきまりを守ろう

## 健康カードをお返しします！

### ◇今年度より様式が変わりました◇

健康診断の結果をお返しします。昨年度までのものと新様式のもの2種類配付しました。どちらも学校への返却は必要ありません。ご確認後は家庭で保管してください。

また、受診が必要な場合、早めに医療機関を受診してください。受診が終了しましたら、受診報告書の提出をお願いします。



## メディアコントロールチャレンジへのご協力ありがとうございました。

今年度1回目のメディアコントロールチャレンジが終了しました。今年度は実施方法を変更し、取組となりましたが、ご家庭での様子はいかがだったでしょうか。カードを見ると、メディア以外の時間を作ることで、上手くコントロールできていたように感じます。チャレンジ期間が終わっても頑張りたいという感想が多かったので、夏休みの間も、上手にメディアと付き合っていきたいと思っています。

### みんなのおうち時間

外遊び

読書

お絵描き  
塗り絵

お手伝い

勉強