

もうすぐ楽しい夏休みですね。夏休み中、おうちで過ごすことが多くなると生活リズムが崩れがちになってしまいます。夏休み明け、元気にスタートできるように規則正しい生活で過ごしましょう！



夏の学校に
←たら妖怪たちが現れて
学校みんなが
←たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

- ←たら妖怪をやっつける
- 正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を □ に書いてね
- 1 ゲームは時間を決める
 - 2 早寝
 - 3 お手伝いをする
 - 4 早起き
 - 5 外で遊ぶ
 - 6 朝ごはんを食べる
 - 7 手を洗う
 - 8 病院に行く

よ 夜ふか死神
しに がみ
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

よ 夜ふかして寝不足になり
ね ぶ ぞく
授業中に寝てしまう

A

あさ 朝寝ぼ牛鬼
ね ぼ うし おに
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

あさ 朝起きられなくなって
あさ 起 き ら れ な く な っ て
学校に遅刻する

B

あさ 朝ごはんぬ
キジムナー
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

あさ 朝ごはんを食べなくなって
あさ 朝 ご は ん を 食 べ な く な っ て
力が出ない

C

て 手を洗わない一本
だたら
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

て 手を洗わなくなって
て 手 を 洗 わ な く な っ て
病気になるやすくなる

D

て お手伝いしな
一反木綿
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

まったくお手伝いをしなくなり
ま っ た く お 手 伝 い を し な く な り
おうちのの人に怒られる

E

びょう 病気放ちょうちん
き ほう ち ょ う ち ん
おばけ
病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

びょう 病院に行かなくなり
びょう 院 に 行 か な く な り
ケガや病気が悪化する

F

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

まい 毎日ごろごろしてしまい
まい に ち ご ろ ご ろ し て し ま い
体力が落ちる

G

ずっとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
ゲ ー ム を や め ら れ な く
なって目が悪くなる

H

で 出かけるときの約束

どこかへ出かける前に、かならず家の人に「だれと」「どこで」「何をやる」のか、それから「帰る時間」を伝えようね。



いかに
のらない
おごえを出す
すく逃げる
しらせる
と覚えよう!



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱（プール熱）
38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など	口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など	38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

4～7月は、鶴四小で流行った感染症はありませんでした。新型コロナウイルスやヘルパンギーナが数名出たくらいです。しかし、町田市全体で見ると、ニュースにもなっていましたが、手足口病が流行中です。子供の感染症と書いてありますが、大人もうつります！これらの予防も手洗いうがいです。夏もしっかり心がけましょう。

アウトメディアにチャレンジ!



この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。



- レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4 家ではメディアを使わない。

ぜひ保護者の皆様も一緒にアウトメディアにチャレンジしましょう!!

心遣い

町田市の学校では「生理の貧困」をきっかけに女子トイレに衛生用品を設置する取組をしています。鶴四小でも、高学年が使う女子トイレの個室にナプキンを置いてあります。このことは、5年生の始めに説明をします。その時に、「おうちにあるなら、ナプキンを返してくれるとうれしいな」とさらっと言っていました。しかし、実際返してくれる子はおらず、ポーチはすぐに空っぽになります。

ある日、高学年の女の子が「先生、これ・・・」と言って、ナプキンを手渡してきました。「トイレにあるのをもらっちゃったから」と返しに来てくれました。返さなくてはいけないものではないのに、持ってきてくれたその気持ちに、私は感激してしまいました。そんな心遣いができる素敵な子に育ててもらいたい、そのために私が素敵な心遣いをできるようにならないとないと思いました。