



2023.7.20

ひるお しょうがっこう ほけんしつ
昼生小学校 保健室

No.10



夏休み号

いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。海やプールで泳いだり、いつもより少し厚めの本を読んだり、おうちの人とゆっくり過ごしたり、夏休みにしかできないことにたくさん挑戦してみてください。

暑い日が続きますので、水分補給や暑さ対策をしっかり行って、熱中症にならないように気をつけましょう。夏休み中にいろんな経験をして、たくましく成長したみなさんに会うのを楽しみにしています。

2学期には、楽しい夏の思い出をたくさん聞かせてくださいね！



なかなかできない治療を今こそ

「受診のお勧めをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や



水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



み



夏休み中は日にちを決めて 健康マスター！に取り組もう☆



夏休みは、それぞれ日にちを自分で決めて、取り組んで下さい。朝起きる時刻、夜寝る時刻、ゲーテレの時間をおうちの人と相談して決めましょう。ゲーテレの時間は、最大2時間までです。挑戦できる人は『ゲーテレなし』をめざしてみよう。おうちのお手伝いをしたり、ゆっくりと音楽を聴いたり、本を読んだり、涼しい時間に外に出て体を動かしたりして、メディアから離れて過ごしてみよう。

起きる時間や寝る時間は、すぐに達成できる目標ではなく、「いつもより少し早く寝てみよう!」「いつもより早く起きてみよう!」など、健康を意識した目標を決めて取り組んでみましょう。

夏休み中は、生活リズムが崩れがちになります。学校がある日と同じリズムで過ごしましょう!



熱中症を防ごう

水・お茶

甘い飲み物

こんなときは水分補給

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

お風呂に入る前、入った後

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

おうちのかたへ

健康診断の結果をお渡ししました!

今年度より、新しいシステム(校務支援システム)の導入により、健康診断の結果のお知らせが、例年より遅くなり申し訳ありませんでした。昨年度まで使用していた「のびゆくからだ」は、学校への返却の必要はありません。今後は、各年度ごとのみの結果の記載となります。「のびゆくからだ」をご自宅で保管していただき、転記をしていただいたり、個票をはさんでいただくなどして、ご家庭でご活用ください。

また、各健診の結果より、治療が必要なお子さまは、夏休み中に受診していただきますようよろしくお願い致します。