

春休み中の健康安全の管理について

後期後半もあつという間に過ぎ、いよいよ春休みです。春休みは1年間を締めくくり、次の年度への準備の期間です。1年間の生活を振り返り、新しい学期を新しい学年で気持ち良くスタートできるよう、春休みの健康管理をお願いいたします。

1 早寝・早起きをしましょう。

新学期に気持ちの良いスタートを切るためには、休みの間も生活リズムを崩さないことが大切になります。そのためにも、夜更かしせず、いつも通りの時間に起きるように声かけをお願いいたします。また、テレビの見過ぎやゲームのし過ぎにならないよう、家庭で時間とルールを決めてメディアコントロールしてください。

2 朝ごはんを食べましょう。

朝食をきちんととると、生活リズムが整います。朝食は、1日を元気にスタートするための大切なものです。欠食することがないようにお願いします。

3 体力をつけるために、1日1回は運動しましょう。

運動をすると体力もつき、お腹がすいて食欲も増します。さらに、程よい疲れは良い睡眠を生むので、ぐっすり眠れるようになります。外遊びやランニング・なわとびなどで体を動かすよう声をかけてください。

4 感染症に注意しましょう。

春休み中も感染症にかからないように、手洗い・うがいを引き続きお願いします。感染症予防のためにはハンドソープによるこまめな手洗い・手指消毒用アルコールによる消毒が重要です。また、上記の1～3を心がけて体の免疫力を高めておくことも大切です。

5 家族の一員として、家のお手伝いをしましょう。

学校生活に追われて、家のお手伝いまで気がまわらない子どももいるようです。家族の一員である自覚と、責任感を持てるように、役割を決めて手伝いの経験をさせてください。

6 交通安全に心がけ、事故にあわないようにしましょう。

自転車乗車時には、ヘルメットを着用するよう指導しています。自分の命を守る大切なヘルメットの着用をご家庭でも声かけをお願いします。また、自転車に乗る人は保険に加入することが条例で定められています。※令和8年4月1日からは道路交法改正により、16歳以上を対象とした反則金制度（青切符）が導入されます。今のうちから自転車での交通ルール遵守のための意識向上と行動化にご協力をお願いします。

7 治療・受診を済ませておきましょう。

長期休みは、治療や受診の良いチャンスです。病気（自、歯、耳、その他）の治療が必要な人は、早めに受診されることをお勧めいたします。特に、むし歯や歯肉炎の治療がまだの人は、この休みの間にぜひ治療に行ってください。むし歯は、放っておいても治ることはありません。心身ともに健康で次の学年に上がれますようご協力よろしくをお願いいたします。

