ほけんだより☆夏休み号

令和３年７月２０日(火)
御船町立滝尾小学校
保健室　酒井

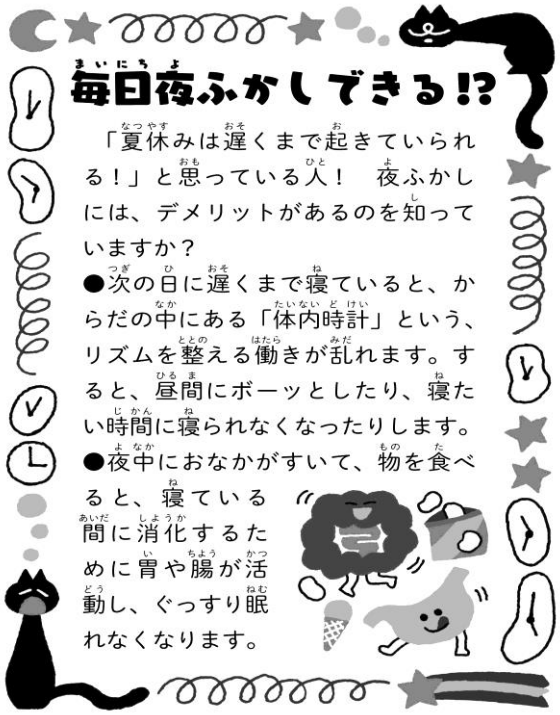
お家の人と一緒に読みましょう。

いよいよ明日から、待ちに待った夏休みが始まります。４０日の長い夏休みとなりますが、生活リズムをくずさないようにしましょう。また、熱中症やけがには十分注意して生活しましょう。８月３０日に、また元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

夏休み中も早寝早起き朝ごはん

夏休みになったら、生活リズムがくずれてしまう人が多いです。「次の日に学校がないから、夜ふかししよう」「朝はおそく起きよう」と考えている人はいませんか？一学期の間に完成した「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムをくずすことはかんたんですが、くずれた生活リズムを元にもどすことはかんたんではありません。

一日の流れをしっかり計画して、朝のすずしい時間に運動をしたり宿題をしたり、工夫して生活しましょう。学校がある日にはあまりできなかったお家の人のお手伝いやかたづけ、そうじもがんばってみましょう。



「これからの健康」につなげる夏休みに

一学期に行われた健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には、健康診断の結果をわたし、早めに病院に行くようによびかけています。すぐに病院でみてもらって、異常がないことがわかれば、不安をかかえる時間をへらすことができます。また、もし治療が必要とわかった場合も早めに発見し、早めに治療することで、軽い症状のうちに短い時間でなおすことができます。今の健康は、みなさんの未来の健康に大きく関係します。この夏休み、あなた自身の「これからの健康」のために行動してほしいです。健康診断の結果で病気や異常の疑いがあった人はお家の人に相談して、病院に連れて行ってもらいましょう。

裏面もご覧ください。

終業式の配付物について

本日、「夏休み健康カレンダー」「けんこう手帳」「健康観察カード記録用紙」を配りました。「夏休み健康カレンダー」では、毎日の検温・記録を忘れないようにしましょう。夏休みは毎週水曜日をノーメディアデーにします。メディアとの付き合い方も考えて過ごしましょう。メディアの代わりに、運動をしたり、家族でゆっくりお話をしたり、散歩に行って自然を感じたりして、いろいろなことにチャレンジしてみましょう。「けんこう手帳」には、健康診断の結果のまとめ、月例体重測定記録、歯科保健指導のワークシートなどを挟んでいます。お家の人と一緒に振り返りをしましょう。表紙裏にお家の人からのメッセージ欄がありますので、記入してもらってください。「夏休み健康カレンダー」「けんこう手帳」ともに始業式の日(８月３０日)に提出してください。また、８月３０日からの検温の結果は、本日配付しました「健康観察カード(２学期)」に記入し、学校に提出してください。

コロナ・熱中症を予防しよう

夏休みの間も油断せず、コロナ対策・熱中症対策をしましょう。こまめに手洗い・うがい・手指消毒をしましょう。また、マスクの着用も大切ですが、ソーシャルディスタンスが保てる距離の場合は、熱中症予防としてマスクを外しましょう。水分・塩分ほきゅう・休けいも忘れずに！

水の事故に気をつけよう

海や川のそばで、「立入禁止」という立て札をみたことがあると思います。「ここで泳いではいけません」「ここに入ってはいけません」という意味ですが、なぜなのか知っていますか？海や川の中には、急に深くなっていたり、水の流れが速くなったりして、とても危険だからです。「立入禁止」の立て札があるところには、絶対に入らないようにしましょう。また、海や川だけでなく、外に遊びに行くときは、お家の方へ「遊ぶ場所」「遊ぶ人」「何をして遊ぶか」「何時に帰るか」を必ず伝えてから家を出るようにしましょう。