

保健だより☆夏休み号

令和4年7月7日(木)

御船町立滝尾小学校

養護教諭 酒井彩伽

お家の方と一緒に読みましょう！

7月21日から、夏休みが始まります。長いお休みになりますが、生活リズムをくずさないように、早寝早起きを心がけましょう。始業式に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

夏休みも早寝・早起きを意識しよう！

「夏休みの間は、遅くまで起きていられる！」と思っている人はいませんか？ 夜更かしには、デメリットがあります。

デメリット①

遅い時間に寝て、遅い時間に起きると、からだの中にある「体内時計」というリズムを整えるはたらきが、乱れてしまいます。そして、昼間にボーッとしたり、寝たい時間に寝られなくなってしまいます。

デメリット②

遅くまで起きていると、夜にお腹がすいてきます。そして夜中にお菓子などを食べてしまうと、寝ているあいだに消化するために、胃や腸が活動し、ぐっすり眠れなくなってしまいます。

くずれてしまった生活リズムを整えるのは、時間がかかります。

2学期、元気いっぱいスタートするために、自分で決めた時間

に寝るようにしましょう。早く起きて、ラジオ体操をしたり、

涼しい時間に散歩をしたりして、体を動かすのも良いですね！



メディアを正しく使おう！

夏休みになり、お家にいる時間が増えますね。みなさんに意識してほしいのは、メディアの「わがやのルール」です。4月もしくは5月に、「たきおっ子いきいき大作戦」で決めたルールがあると思います。そのルールは、夏休み中も守るようにしましょう。使いすぎを防ぐために、使用時刻をあらかじめ決めたり、家族に声をかけてもらえるようにお話をしたりしましょう。

また、SNSやインターネット上で知らない人とつながるゲームには、注意が必要です。インターネット上では、知らない人と連絡をとらない、自分や周りの人の写真や名前などをあげない、住所や通っている学校などの個人情報などをあげないことが大切です。メディアを正しく使用して、安全で楽しい夏休みにしましょう。



なつやす はいふぶつ ていしゅつぶつ 夏休みの配付物・提出物

夏休みは、お友達と遊んだり、お出かけに行ったり、色々予定があると思います。ただ、宿題やお家の人のお手伝い等、すべきこともたくさんあります。夏休みが始まる時に、計画を立てましょう。2学期の始業式には、宿題を全てそろえて提出できるように、準備をしましょう。



☆保健関係の配付物

| | |
|------------|---|
| 保健だより 夏休み号 | 7月7日に配付します。 お家の人と一緒に読みましょう。 |
| 健康手帳 | 7月20日に配付します。 お家の人に、表紙の裏にコメントを記入してもらいましょう。 8月30日に提出します。 |
| 夏休み健康カレンダー | 7月20日に配付します。 夏休みにできた項目に色を塗りましょう。 毎日の健康観察・体温の結果を記入しましょう。 8月30日に提出します。 |
| 健康観察カード | 7月20日に配付します。2学期に使用します。 8月30日からの記録は、このカードに書き、提出します。 |

なつやす たいさく 夏休みもコロナ対策を!

夏休み中も、熱中症を予防しながら、コロナ対策を行いましょ。

- 毎日健康観察・体温測定を行う。
- 風邪症状があるときは、早めに病院に行く。
- こまめに手洗い・手指消毒をする。
- 室内にいるときや人と話をするときは、マスクを着用する。

(※運動時や外にいるときは、ソーシャルディスタンスをとり、ひまつが飛ばないように注意しながら、マスクを外します)

“これから”に つなげる夏休みに

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」を渡し、早めの受診(検査・治療)を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせます。また、もし治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の“これから”を見据えたうえで行動してほしいと思います。



