

# 保健だより☆夏休み号

令和5年7月20日(木)

御船町立滝尾小学校

養護教諭 酒井 彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

いよいよ明日から、夏休みが始まります。お出かけやイベントなど、たくさんの楽しみがあることでしょう。すてきな思い出を作ってくださいね。長い休みになりますが、生活リズムをくずさないように、早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。また、熱中症や事故には十分注意して生活しましょう。2学期の始業式に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



## 夏休み中も生活リズムを意識しよう！

### 早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思っていないですか？ でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

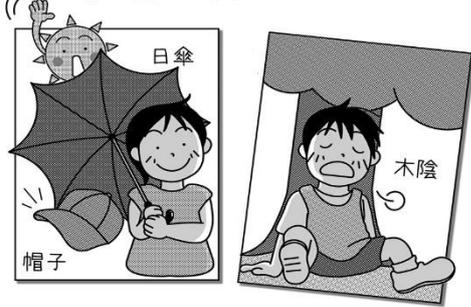
## メディアの使い過ぎに注意しよう！

夏休みは、家にいる時間が長くなります。夏休みは特に、「メディアの使用法」について気を付けてほしいと思います。メディアを使用するときは、お家の人とどのくらい使用するのかを事前に決めておきましょう。メディアを長時間使っていると、目が疲れ、そこから視力の低下や頭痛、肩こりなど体調不良につながる場合があります。30分に一度はメディアから離れ、目を休憩させましょう。

ゲームやSNSには、会ったことがない人とコミュニケーションを取ることができる機能がついているものがあります。知らない人とインターネット上で出会い、犯罪に巻き込まれた事件も起こっています。自分や家族、友達の安全を守るために、インターネット上では、会ったことがない人や知らない人と連絡を取らない、写真や名前を載せない、住所や通っている学校などの個人情報を載せないことを常に心がけて欲しいと思います。



## 直射日光をさける



# 熱中症

# に注意!

## こまめに水分・塩分を補給する



## 激しい運動は暑さに慣れてから



## 無理をしないで休む



## 夏休み前の配付物・始業式の提出物（保健関係）について

友達と遊んだり、遠くに出かけたりと、夏休みにはいろいろ予定があると思います。ただ、お家の人のお手伝いや、夏休みの宿題等しなければならないこともたくさんあります。長い休みだからこそ、計画的に様々なことに取り組んでほしいと思います。



保健便り 夏休み号	お家の人と一緒に読みましょう。
健康手帳	お家の人と、健康診断の結果や歯科検診の結果等を確認しましょう。 表紙の裏にお家の人からのコメントをもらいましょう。 始業式の日提出です。
夏休み健康カレンダー	できた項目に色を塗りましょう。 夏休みの反省まで記入して、始業式の日提出です。

## 「これからの健康」につなげる夏休みにしよう

1学期の健康診断の結果、病気や異常の疑いがあった人には、検診の結果を配付しています。早めの受診（検査・治療）をお願いします。早めに受診することで、疾病の早期発見・早期治療につながり、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。また、御船町は「子供医療費助成制度」があり（保険診療分）、医療費を支払うことなく、医療サービスを受けることができます。

夏休み中に受診をした場合は、各健康診断結果通知の下部を医療機関で記入していただき、学校まで提出してください。

