

ほけんだより 7月

船引小学校
保健室
R6.7.26

はやねはやお 早寝早起きのリズムを崩さないようにしましょう



いよいよ夏休みが始まります。毎年、夏休みあけに生活のリズムが崩れて、学校に来てボーっとしてしまう人はいませんか？夏休みは楽しいことがたくさんあります。リズムを崩さないためには、おでかけなどで寝るのが遅くなってしまった日も、次の日は時間どおりに起きることがポイントです。

もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために

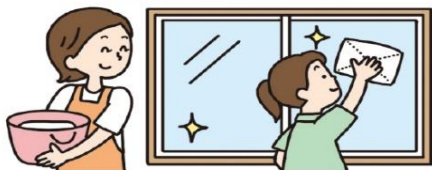
休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！

冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。

次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度をこまめに確認する

高温多湿ではないですか？



適切な室温(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！

のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに！



夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れちょっとのんびりするの、もちろんあります。せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために気を付けたのは、時間の使い方です。

今週はなにをやる？今日は何をしたい？いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？それも面倒くさいなら、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！夏休みを充実させるのは、自分自身です！ゲームのやり過ぎには注意！元気に楽しく過ごしてください。



保護者の方へ ~健康診断結果と夏休みの生活について~

子どもたちが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や運動など、いろいろ計画を立てていることと思います。一方、できるだけ夏休みに入る前に、この4月から実施した健康診断結果の「見直し」をお願いいたします。

受診・再検査の必要があるお子さんにはすでにお知らせを配付し、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行ってほしいとお伝えしています。また、例えば前回(昨年度)の結果と見比べて何か変わったことや気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にもあらためて注目し、普段から保護者の方と一緒に考えるきっかけにしてほしいのです。

夏休み中は日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって調子をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースが例年みられます。『体調管理』の面からも、しっかり意識しながら過ごしていただければと思います。

