

# ほけんだより 7月

上新田小学校 保健室

## 夏休みは計画的に



いよいよ夏休みです。暑い日が続くと思いますが、今年もマスクをつけながら過ごす夏休みになりそうです。コロナウイルスや熱中症に気を付けながら、健康に過ごしていきましょう。大きなけがや事故、病気のないようにして、始業の日に元気な姿のみなさんに会えることを楽しみにしています。



## ★ 夏休みの過ごし方 ★

### 1 生活リズムをくずさないようにしましょう

#### ○ 早ね・早起きをする

学校が休みだからといって、夜おそくまで起きていると、次の日の朝、すっきり起きることができません。早ね・早起きをして、学校がある日の生活リズムをなるべくくずさないようにしておきましょう。

#### ○ しっかり食べて、体を動かす

冷たいものを食べすぎたり、飲みすぎたりすると、胃腸のはたらきが弱くなり、食欲が出にくくなります。朝・昼・夜しっかり食べて栄養をとること、少しでも体を動かして体力をつけておくようにしましょう。

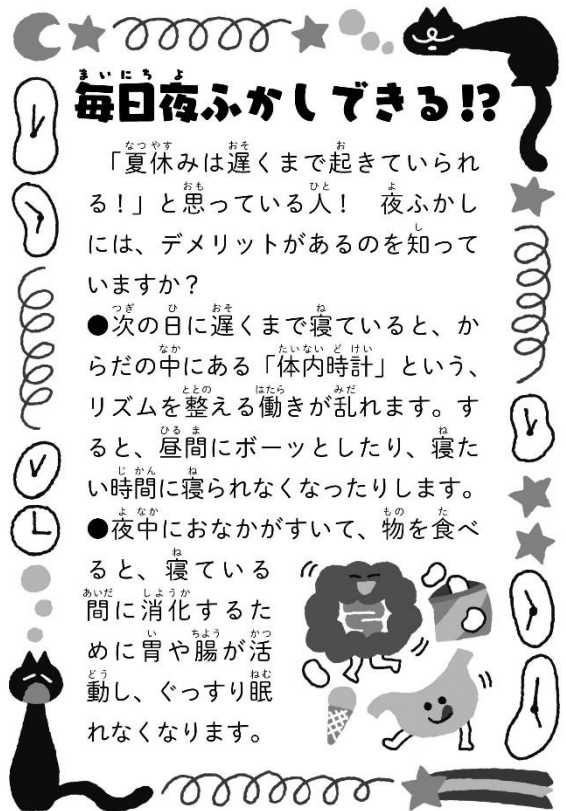
#### ○ メディアの使いすぎに気を付ける

ゲームやテレビ、スマホ・タブレットなどの使いすぎに気を付けましょう。長い時間使うと、脳に影響が出てきて、依存（やめたくてもやめられない）状態になります。普段の生活にも関わってくるので、家族でルールを決めて、それを守るようにしましょう。

#### ○ 「夏休み生活リズムチェック表」に取り組む

夏休み生活リズムチェック表を配っています。まずは、がんばること（起きる時刻、ねる時刻、夏休みの健康目標）を考えてみましょう。夏休み始めの1週間（7/21から7/27まで）と、終わりの1週間（8/20から8/26まで）、自分の生活をふりかえって、チェック表をつけましょう。

※ 8/27（金）の2学期始業の日に、忘れずに持ってきてください。



### 毎日夜ふかしてできる!?

「夏休みは遅くまで起きていられる!」と思っている人! 夜ふかしには、デメリットがあるのを知っていますか?

● 次の日に遅くまで寝ていると、からだの中にある「体内時計」という、リズムを整える働きが乱れます。すると、昼間にボーッとしたり、寝たい時間に寝られなくなったりします。

● 夜中におなかがすいて、物を食べると、寝ている間に消化するために胃や腸が活動し、ぐっすり眠れなくなります。



## 2 熱中症に気を付けましょう

熱中症を予防するには、こまめに水分をとること、自分の体調を整えておくことが大切です。のどがかわく前に水分をとりましょう。

外に出かけるときには、帽子や水筒を持って行き、体調が悪くなる前に休けいすることも忘れないようにしましょう。



## 3 コロナウイルス感染症の予防を続けましょう



宮崎県での感染者は少ない日が続いています。しかし、気を抜かずに対策をしていく必要があります。学校でもしている、①手洗い・うがい、②手指消毒、③マスクをつける、④空気の入れ換えをする、⑤ソーシャルディスタンスをとるを夏休みの間も続けて取り組ましましょう。



※ マスクをしていて、暑くて苦しいときは、人の少ないところや人のいない方を向いて外して、大きく息を吸ったり、吐いたり、休けいをするようにしてください。



## 4 歯や目の病院に行きましょう

1学期の始めに、歯や目の検査をしました。その結果、むし歯があったり、視力が悪くなったりしている人には「受診のすすめ」を配っています。1学期の間に、まだ病院に行けていない人は、夏休みを使って、早めに診てもらおうようにしましょう。

	目(視力)	歯
4・5月のお知らせを配った人	49人	53人
1学期中に病院に行った人	22人	21人



- 6月25日に行われた、学校保健委員会へのご参加ありがとうございました。「スマホ・ネットとの付き合い方」ということで、実際に起こった事例やスマホ・ネットの長時間使用での弊害、どう子どもと使い方を考えたらよいか等をメディア安全指導員の黒木様にお話ししていただきました。夏休み中の使い方についてもう一度ご家庭で話し合い、正しく使っていただきたいと思えます。
- 「夏休み 生活リズムチェック表」を配付しました。夏休みの始めと終わりに、1週間ずつ取り組む内容となっています。保護者にご記入していただく欄もありますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。
- 1学期中に受診がお済みでないお子さんには、「受診のすすめ」を再度配付しました。早めの受診をよろしくお願いいたします。受診報告書につきましては、学校へご提出ください。
- 今後とも引き続き、コロナ対策・熱中症対策をしながらの生活になると思われれます。お子さんの健康観察のほど、よろしくお願いいたします。