

ほけんだより夏休み号

令和6年7月
NO. 4
安積第二小学校 保健室

もうすぐ夏休み、どのようにすごそうかな…と考えるだけでわくわくする人もいるでしょう。しかし、せっかくの楽しい計画も、けがをしったり病気になったりすると、つまらなくなってしまう。

生活リズムをととのえて健康に、そして夏の思い出をたくさん作ってくださいね。



夏休みを元気にすごそう！気をつけることはコレ！

朝は決まった時間に起きる

学校に行く時間とおなじ時間に起きるようにする。



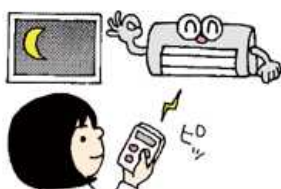
食事は3食きちんと食べる

冷たいものや甘いものばかり食べたり飲んだりしない。



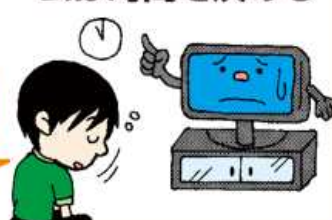
暑くても、クーラーをかけたまま寝ない

寝る前に切るか、タイマーをセットして冷やしすぎないように注意。



テレビやゲームは時間を決める

学校がお休みでも夜ふかしをしない。



★親子みがき残しチェック

夏休みは親子でチェック。家族も一緒に、めざせ！歯みがき名人！！

夏休みは治療のチャンス!!

健康診断の結果、『受診のすすめ』をもらった人は夏休み中に治療に行きましょう。



今年の夏休みも、「親子みがき残しチェック」にとりくみましょう

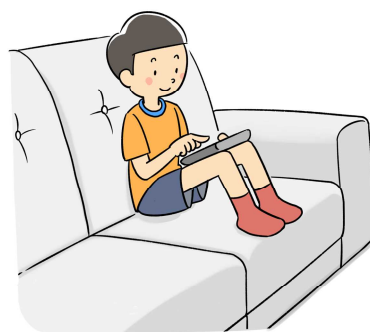
カラーテスターを自分の分のほかに、おうちの方の分もくばります。大人も子どもも、みがき残し(歯垢)は大敵。家族と一緒に楽しく取り組んで欲しいです。

◎ねる前の歯みがきも毎日、わすれずにしましょう。

夏休み、長時間のゲーム・動画に注意

自由な時間が増える夏休み。「ひまだから」と、すぐにゲームや動画、SNS…などのインターネットを使う行動をとるのはやめましょう。

【ひま→ちょっとゲーム→まだゲームできる→いつのまにか習慣化→依存(いぞん)に近づく】



◎「ひまだな」と感じる時間の使い方を考えておくことが大切です。

※2019年にWHO(世界保健機関)は「ゲーム障害(ゲーム、ネット依存と同等)」を新しい病気として認定しました。若い年代に多く自然に改善することは少ないため、何らかの相談・治療が必要とされます。

	チェックこうもく	はい	いいえ
①	ネットやゲームのことがいつも気になってしかたがない。		
②	長い時間ネットやゲームをしないとまんぞくできない。		
③	ネットやゲームをつかう時のルールを守ろうとしたけれど、守れなかったことがある。		
④	ネットやゲームをやめようとする、おちつかなくなったりおちこんだりする。		
⑤	気がつくと、思っていたよりも長い時間ゲームやネットをしていることがよくある。		
⑥	ネットやゲームのことで、かぞくや友だちと気まずくなったり、けんかになったことがある。		
⑦	ネットやゲームのことで、かぞくにうそをついたことがある		
⑧	いやな気分、落ち込んだ気分をまぎらわすためにネットやゲームをすることがある。		

「はい」が5～8個の人は**要注意!**

保護者様へ

○暑い夏、上手な水分補給を

スポーツ飲料は、運動などで大量の汗をかいたときの水分補給として適していますが、意外に糖分が多く含まれています。ふだんは水または麦茶など、無糖のものを選ばせるようにしたいものです。

○感染症予防対策、夏休みも継続を

市内の小中学校で、溶連菌感染症や水痘(水ぼうそう)などの感染症が見られます。また、新型コロナウイルス感染症も、市内である一定数継続して見られますので、とくに外出後の手洗い励行、手指の消毒や規則正しい食事と睡眠で免疫を高めること等、引きつづきご配慮いただけますようお願いいたします。

○入眠予定の1時間前にはゲームやスマートフォンなどをやめ、質のよい睡眠を。「楽しかった!」といえる夏休みは健康に過ごさせてこそ

けがや病気、熱中症に気をつけるとともに「規則正しい生活」を大切にしたいです。とくに夏休み後半は、2学期の学校生活を意識した生活リズムで過ごせるよう、お子様へお声かけ等お願いいたします。



2学期の保健行事

8月27日(火) 発育測定1, 2年生
28日(水) // 3, 4年生
29日(木) // 5, 6年生
30日(金) // けやき、ひのき、もみの木、柿の木

