



ほけんだより 夏休み前特別号

※おうちの人といっしょによみましょう。

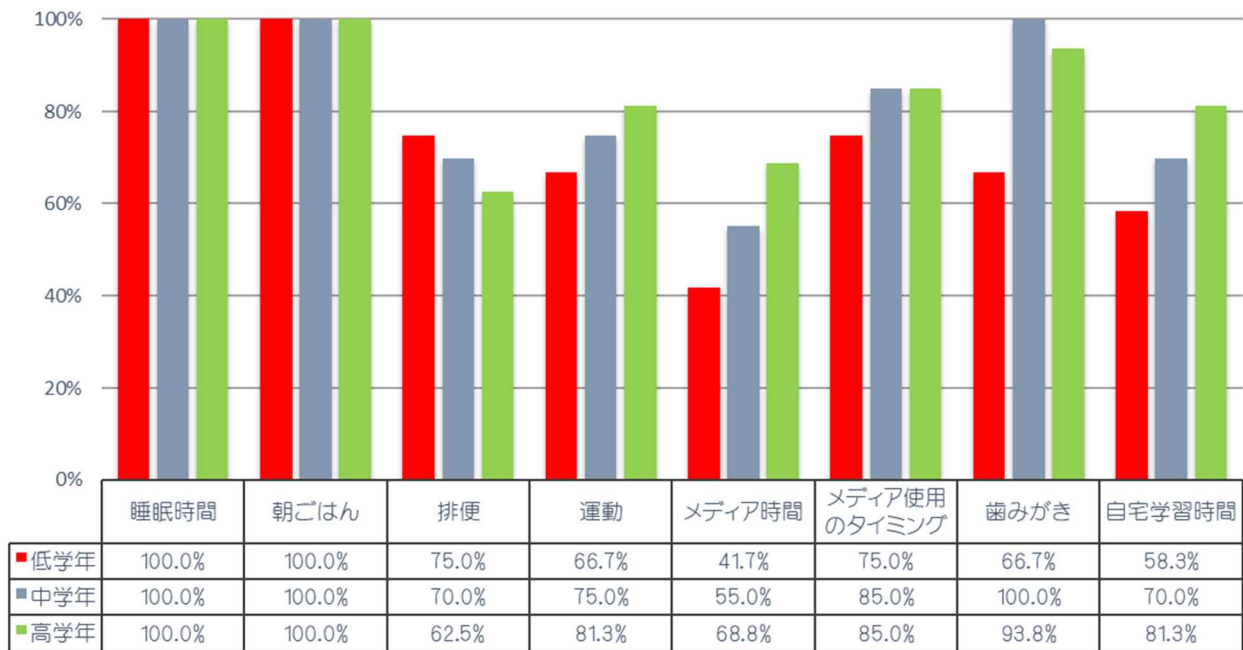
いよいよ待ちに待った夏休みがやってきますね！夏休みは普段できないことにチャレンジしたり、家族とゆっくり過ごしたり、色々な計画を立てているのではないのでしょうか。夏休み前に、毎日元気に過ごすポイントを確認して、楽しい夏休みを過ごし、2学期元気にお会いしましょう♪

☆生活リズムを意識して夏休みを過ごそう☆

6月の皆さんの生活リズムチャレンジの結果はこちら↓↓



～6月生活リズムチャレンジウィーク 集計結果～



全学年で“朝ご飯(主食・主菜・副菜)の摂取”“睡眠時間の確保”は100%と完璧♪素晴らしいです!!

“スマホやTV等のメディア使用時間”は学年が上がるにつれて時間を意識してメディア機器と付き合っている傾向もありますが、半分以上の人が1日2時間以上使っている日があるようです。使っていると楽しくて時間があっという間に過ぎてしまいますよね。気が付いたら、他の活動の時間が減っていた…なんてことも。夏休みはメディア機器に触れる時間が増えがちなので、特に注意していきたいですね。使っている途中で目を休める時間もとりながら、今回立てた目標や目安を夏休み中も意識して、メディア機器との上手な付き合い方を自分なりに考えて実践してみてくださいね♪

1週間、健康的な生活やメディア機器の使用を改めて意識して過ごしてみて、「項目を意識しながら生活できた」「△が多かったから次はもう少し注意したい」「(メディアの)目標全部◎だった」「睡眠時間が少なかったからもっと早く寝たい」…等、たくさんの振り返りがありました。

これから夏休みになると、学校がないので、遅寝遅起きになったり、メディア機器を使用する時間が長くなってしまったりと、生活リズムが崩れやすくなる人が増えてきます。生活リズムが崩れると夏バテや熱中症、夏の感染症にかかりやすく(ウイルスと闘う力が弱くなる)なるリスクがあります。夏休み中も、6月のチャレンジウィークを思い出しながら、健康を意識した生活を送るようにしましょう！



次回の生活リズムチャレンジウィークは、夏休み明けの9月に予定しています。6月に△がついてしまった項目を○以上にできるように、また△がなかった人は継続してできるように意識して生活していきましょう!!

※上記結果は、項目ごとに1週間を通して“△”が1回もなかった割合を示しています。

※年間を通して振り返りができる・意識しやすくするためにも、チャレンジカードはお家で保管しておくといいですよ♪



夏バテチェック

暑い日が続く夏休みは、知らず知らずのうちに夏バテ状態になっているかもしれません。夏休み中、「あれ？体調が変だな」と思ったら、夏バテ状態になっていないかを下の項目でチェックしてみましょう！

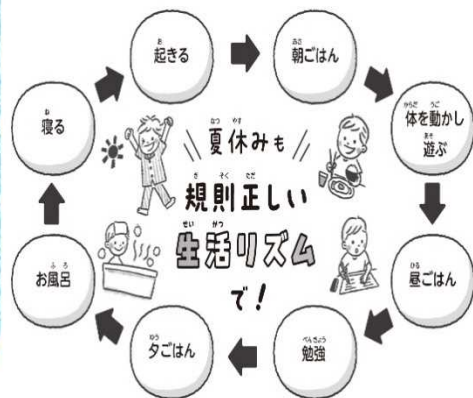
- ☐ だるい
- ☐ 熱っぽい
- ☐ 食欲がない
- ☐ 元気が出ない
- ☐ 下痢(または便秘)気味になっている
- ☐ イライラすることが増えた



チェックが多いほど、夏バテ度が高めなので要注意!!しっかり体と心を休める時間を作りましょう。夏バテを防ぎ、元気に過ごすには、規則正しい生活リズム、バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけることが大切です!また、こまめな水分補給も忘れずに!のどが渴いていなくても、水やお茶を少しずつ飲み、外で遊ぶ時は水筒を持っていきましょう。無理せず涼しい場所で休憩する時間も作って、夏バテや熱中症に気をつけながら、過ごしてくださいね!



夏休み中、元気に過ごすために、どんな生活リズムが良いか、自分の中で目標・時間割を立てて実際にやってみてね♪



～保健室から夏休みの宿題～



- 「夏バテ知らずだったよ!」と言えるくらい毎日を元気・健康的に過ごしましょう。(早寝・早起き・朝ご飯)
- 「夏休み はみがきカレンダー(7/19~7/31)」に毎日色が塗れるよう、1日3回しっかり歯をみがき、8月中も忘れずに歯みがきを続けましょう。
※福祉・保健委員さんが作成してくれました♪
- むし歯や視力などの「治療のすすめ(治療勧告)」をもらって、まだ病院に行けていない人は、**ぜひ夏休みを利用しておうちの人と病院へ行きましょう。**
※受診(治療)後、治療勧告の提出をお願いします。

受診、後回しになっていませんか?



どこか治療が必要なお子さんがある人

健康診断の結果、受診のお知らせを受け取ったのにまだ受診していない人

新学期が始まると授業や行事、部活で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。

受診は夏休みの間がチャンスです!