

ほけんだよい7月 もうすぐ夏休み！

夏休みまであとわずかになりました。
お子さんが夏休み中、健やかに毎日過ごすために、
以下の内容に気を付けて生活するようお話してください。



1 健康な生活を送ろう！ 生活リズムを整えて生活しよう



- ◎夏休みも、食事、運動、睡眠、学習それぞれの時間について、お家の人と計画を立て、夏休みの間も計画的に過ごせるようにしましょう。
- ◎暑いと食欲が低下しがちになります。タンパク質・ビタミン・ミネラルなどしっかり取るようにしましょう。

生活リズムを整えよう！
夏休みも早寝早起きを心がけましょう



- ★心地よく眠るためには★
- ・夏休みも、早寝、早起きの習慣をつけておくことで、自然に早めに眠ることができます。
 - ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、リラックスしましょう。
 - ・ゲームなどは刺激になるので、寝る間際までやらないようにしましょう。

ゲームは時間を守って遊びましょう



- ◎スマホやゲームで長時間遊んでいると、眼性疲労だけでなく、脳疲労が起きたり、心身に不調が現れたり、不健康の原因につながります。
- 日中ずっと家にこもってゲームをしたり、夜更かししてまで遊んだりすることがないよう、お家で時間や遊び方のルールを決めて遊ぶようお話してください。

2 夏休み受診のチャンスです！ご協力お願いします。



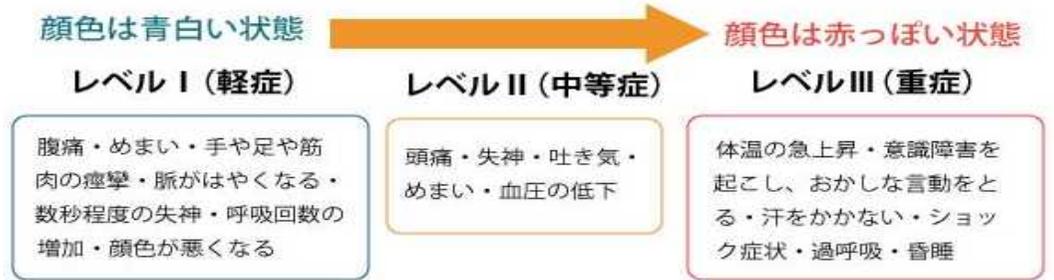
- ◎歯科検診や眼科検診結果などで治療が必要なお子さんには、『健康診断結果のお知らせ』を配付いたしました。夏休みを利用して受診してください。
- ◎その他、気になるところがありましたら、ぜひ夏休みを利用して受診していただき、新学期から、また元気にスタートが切れるようお願いいたします。

3 熱中症の予防について

熱中症は予防がとても大切です。熱中症の症状や予防法をご理解いただき、お子さんが、夏休み期間中に熱中症にならないよう予防してください。

◎ 熱中症とは、

- ・気温が高い、湿度が高い、暑さに体が慣れていないなどが組み合わさることにより、熱中症の症状が起こりやすくなります。



◎ 熱中症の予防

- ・水分・塩分補給
こまめに水分や塩分を補給しましょう。市販のスポーツドリンクを利用するのも良いですね。(ただし飲み過ぎると糖分の取り過ぎにつながります。取り過ぎには注意してください!!)
- ・体調に合わせた活動
活動中、20～30分に1回程度休憩を入れ水分を補給するようにしましょう。衣服は通気性の良い物がお勧めです。
- ・外出時の準備
日傘や帽子の着用を心がけてください。
- ・暑さに弱い人は特に注意する。
暑さに耐える力は一人一人違うので、暑さに弱い人は特に注意し予防を心がけてください。



4 歯の健康月間(6月)に保健委員さんが呼びかけました

歯ぶらしチェック(全学年)



↑歯ぶらしチェックの説明をしています。



↑歯ぶらしチェックをしているところです。



←歯ぶらしの交換の目安を説明しています。

※右粉小の子ども達の歯の様子ですが、う歯のない子ども達が大変多く素晴らしい現状です。ぜひ夏休みも食べたらみがく、お子さんがいつまでもキレイでむし歯のない歯を維持できるよう、引き続き声かけをお願いいたします。