

ほけんだより 夏休み号



高岡市二塚小学校 保健室

R5.7.19

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みだからといって、だらだらと過ごしていると体の調子が悪くなります。夏休みを楽しむために、規則正しい生活をして元気に過ごしましょう。



な

なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリューばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏ったりして夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や

す

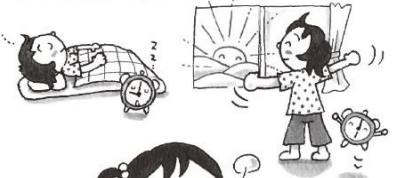


水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



み

保健体育委員会の活動

保健体育委員会がお昼に校内放送をしました。教室の換気、こまめな手洗いの励行、汗ふきタオルの必要性について呼びかけました。市内では、新型コロナウイルス感染症や手足口病、RS ウイルス等様々な感染症が流行しています。夏でも、感染症対策をしっかりすることが大事ですね。



「早寝・早起き・朝ごはん週間」にご協力いただき
ありがとうございました。



今回は、起床時刻・就寝時刻ともに、各自で目当てを決めました。目当ての時刻はどの学年も起床時刻は6時～6時半、就寝時刻は9時～9時半と設定している人が多かったです。しかし、目当ての時刻を3日間守ることができた人の割合は、**早寝が56.8%、早起きが58.5%**でした。その中でも早寝・早起きを工夫して取り組んでいる人がいたのでいくつか紹介します。

早寝の工夫

- 早めに布団に入って好きな音楽を聴く。
- 寝る前に絵を描く。



にゆうみんぎしき
「入眠儀式」とよばれるものです。寝る前に毎日決まったことをするだけで、リラックスした状態で眠りにつくことができます。

早起きの工夫

- 朝起きたら冷たい水で顔を洗う。
- かわいい目覚まし時計を買った。
- 朝、ストレッチをした。



朝は、**スッキリ！！**
と目覚めるのが1番！！時間に余裕をもって学校に行けますね。

子供たちからの感想

- 朝ごはんを食べたら思いっきり体を動かせた。
- 寝る時間をいつもより早くしたら、早く起きることができた。
- 早起きすると気持ちが良い、気分も良かった。

おうちの方の感想

- 目当てを親子で決めたことで前向きに取り組むことができた。
- 朝起きたら、元気にあいさつをしてくれて嬉しかった。
- ゲームをされていてなかなか寝てくれない。
- 1人で起きることができるようになるといいね。



★上学年の人は、特に1人で起きることを意識してみてください。自分で自分の生活リズムを作り、体調をコントロールすることができるようになるといいですね