



ほほえみ

R 4. 7. 20
福井市啓蒙小学校
保健室



今年は梅雨が短く、厳しい暑さが続いています。4月から、新型コロナウイルスや熱中症の対策にご協力くださりありがとうございました。明日から8月28日まで39日間の長い夏休みに入ります。新型コロナウイルスはまだ終息には向かっていませんので、引き続き、マスク・手洗い・十分な距離を意識して生活してほしいです。また、熱中症にも十分気をつけてお過ごしください。夏休みは心と体のエネルギーをいっぱいにする貴重な時間でもあります。暑さに負けず規則正しい生活を心がけ、心も体も元気いっぱい、楽しく充実した夏休みを過ごしてほしいです。

夏休みを健康にすごそう

夏休みを元気に過ごすポイントは「生活リズム」

夏休みは、「朝早く起きなくていいから…」と夜ふかししていませんか？夜ふかしすると朝起きられなくなり、次の日にまた寝るのが遅くなってと、どんどん生活リズムがくずれてしまいます。生活リズムがくずれると、疲れがたまるだけでなく、学校生活のリズムに戻すのが大変になります。

いい「生活リズム」をつくるために！

☆学校に行く日と同じ時刻に起きましょう

規則正しい生活は、まず早起きから！自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムを作ることができます。

☆体をこまめに動かすくせをつくりましょう

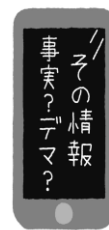
昼間に体を使うとよく眠れます。体力作りだけではなく、階段の上り下りや、部屋の掃除でも運動量はアップします。

☆起きたらまずカーテンを開けましょう

眠い朝もカーテンを開けて朝日を取り込めば目覚めもすっきり！太陽の光が、体を活動モードに切り替えてくれます。

☆寝る前のスマホやゲームはやめましょう

寝る前ギリギリまでスマホやゲームをしたりしていませんか。画面の光を浴びると、心や脳がリラックスできません。



「かちもない」をチェック！

- か 書いた人は誰か
- ち 違う情報と比べたか
- も 元ネタ(根拠)は何か
- な 何のために書かれたのか
- い いくつかの情報が

SNS、便利だけれど…

便利でいろいろな人とつながれるSNS。「みんな、フツーに使っているから大丈夫」と思っていませんか？ ネットで知り合った人の年齢や性別が嘘だったり、何気なくアップした写真から住まいを特定されてしまったりした事例が多く発生しています。また、軽い気持ちでSNS上で発言したことが拡散され、大変なことになってしまう可能性もあります。書き込みをしたり、写真をアップしたりする前に、本当に大丈夫なのか、よく考えることが大切です。



◇◆夏休みは治療のチャンス◆◇

健康診断で検査や治療のお知らせをもらい、まだ受診できていないご家庭は、夏休み中に病院受診をお願いします。特に、視力検査や歯科検診に引っかかった場合は、「まあいいか」「毎年のことだし気にしなくていいか」と、放置しやすいです。しかし、大切な自分の体に関わることです。夏休みのこの機会に体のメンテナンスをしましょう。受診したら、結果の用紙を学校に提出してください



保健室から夏休みの



夏休みを元気いっぱいにご過ごすために、保健室より取り組んでいただきたいことがあります。「健康観察表」と「こだわり3ヶ条と生活習慣チェック表」です。この2つにこだわって取り組んでいただきたいと思いますので、保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

①体温をはかる

4月から毎朝の検温チェックありがとうございます。夏休み期間中も引き続き、毎日検温し健康観察表に記入してください。自分の体調を把握する上でも大切です。



②マスクをつける

マスクをつけることが日常になっていますが、十分な距離をとることができない場合、マスクをつけるようにしてください。日中は気温が高くなり、熱中症も心配されます。感染症より熱中症を優先するようお声かけください。



③手洗いをする

手には汚れがたくさんついています。こまめに手洗いをしてください。



④早ね・早起き・朝ごはんを心がける

学校が休みだとなつて生活が乱れやすいです。学校は休みでも、みなさんの体のリズムはいつも同じです。朝早く起きることを心がけ、ラジオ体操・朝ごはん朝の流れをつくり、1日を気持ちよくスタートできるようにしてください。

夏休み明けの学校生活をスムーズにスタートするためにも、規則正しい生活を心がけることは大切です。



⑤毎日歯みがきをする

歯みがきをすることで、口の中が清潔になり、様々な病気や新型コロナウイルス感染症から守ることもつながります。忘れずにみがくようにしてください。



＜夏休み＞ 健康観察表						＜夏休み＞ 健康観察表							
年	組	番	名前	体温	検温日時	年	組	番	名前	体温	検温日時		
7/21	○	△	×	○	△	×	8/10	○	△	×	○	△	×
7/22	○	△	×	○	△	×	8/11	○	△	×	○	△	×
7/23	○	△	×	○	△	×	8/12	○	△	×	○	△	×
7/24	○	△	×	○	△	×	8/13	○	△	×	○	△	×
7/25	○	△	×	○	△	×	8/14	○	△	×	○	△	×
7/26	○	△	×	○	△	×	8/15	○	△	×	○	△	×
7/27	○	△	×	○	△	×	8/16	○	△	×	○	△	×
7/28	○	△	×	○	△	×	8/17	○	△	×	○	△	×
7/29	○	△	×	○	△	×	8/18	○	△	×	○	△	×
7/30	○	△	×	○	△	×	8/19	○	△	×	○	△	×
7/31	○	△	×	○	△	×	8/20	○	△	×	○	△	×
8/1	○	△	×	○	△	×	8/21	○	△	×	○	△	×
8/2	○	△	×	○	△	×	8/22	○	△	×	○	△	×
8/3	○	△	×	○	△	×	8/23	○	△	×	○	△	×
8/4	○	△	×	○	△	×	8/24	○	△	×	○	△	×
8/5	○	△	×	○	△	×	8/25	○	△	×	○	△	×
8/6	○	△	×	○	△	×	8/26	○	△	×	○	△	×
8/7	○	△	×	○	△	×	8/27	○	△	×	○	△	×
8/8	○	△	×	○	△	×	8/28	○	△	×	○	△	×
8/9	○	△	×	○	△	×	8/29	○	△	×	○	△	×

＜夏休みバージョン＞ こだわり3ヶ条と生活習慣チェック表					
年 組 番 名前					
※一週間をふりかえり、毎日できたら○、まあまあできたら△、できなかったら×をえらんでつけましょう。5つ全部とらぐんで新型コロナに負けず、元気にすごしましょう。					
月 日	体温をはかる	マスク	てあらい	早ね・早起き・朝ごはん	はみがき
7月24日(日)	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
7月31日(日)	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
8月7日(日)	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
8月14日(日)	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
8月21日(日)	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
8月28日(日)	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
ふりかえり				お家の方より	担任より
※8月22日の全校登校日に一度学校に持ってきましょ。8月28日にふりかえりを書き、29日に担任に提出しましょう。					

毎朝検温を行い、体温と健康状態を「健康観察表」に記入しましょう。1週間の取組のふりかえりを「こだわり3ヶ条と生活習慣チェック表」にご記入ください。お子様の健康のためにご協力よろしくお願いいたします。