



ほほえみ

R 5. 7. 19
福井市啓蒙小学校
保健室



梅雨が明けて暑い夏がやってきました。明日から8月27日まで38日間の長い夏休みに入ります。新型コロナウイルスや夏風邪もちらほら出ていますので、夏休み中も感染症対策をして健康に過ごしてほしいです。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。充実した夏休みをお過ごしください。



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！早起きすることで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。特別に体力作りをしなくても、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。



暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！

- な んどもこまめに水分補給 すいぶん ぼせつ
- つ めたいたべものやのみものにかたよらず 
- バ ランスよくなんでも食べよう たべよう
- テ レビやゲームは時間を決めて じかん きま
- に っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう そと げんき あそ 
- ち ようしょく（朝食）は毎日必ず食べよう まいにちかなら
- ゆ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう つか
- う わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう まいにち ち みる
- い つも早起きで今日も元気！ ほやあ 

◆◆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、大切な自分の体に関わることで、目や歯の治療は、「まあいいか」「毎年のことだし気にしなくてもいいか」と放置してはいけません。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。



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、大変なことになる可能性もあります。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。



自由な時間が増えますが、動画視聴やゲームを長い時間続けると、生活リズムをくずすものになります。お子様と話し合って時間を決めてほしいです。例えば、8時になったら、スマホや

タブレットをあずけるなど、具体的な約束になるといいですね。また、「宿題をやったら〇〇分」「お手伝いをしたら〇〇分」など、先にやるべきことや、仕事をしてからするのもいいことですね。1日中ずっとは身体も心も壊してしまいます。

保健室から夏休みの おゆがい

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。「夏休み生活習慣チェック表」です。

①早寝・早起き、②朝ごはん、③はみがき、④スマホやゲーム使用の4項目に取り組みます。早寝・早起き、スマホやゲームなどの使用時間については、7/20に守る時間を自分で考えて記入しています。立てた目標を確認しながら、できたかどうか○、△、×で評価しましょう。7/31と8/20の後に振り返りを書き、8/21の全校登校日に学校へ提出してください。保護者の皆様のご協力をよろしくお願い致します。

夏休み生活習慣チェック表					
年 組 番 名 前					
*早寝・早起きは 時 分にかけて、 時 分に起きるをめざします					
*スマホやテレビなどを使う時間は1日					
※一日をふりかえり、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。元気に楽しい夏休みを過ごしましょう。					
月 日	早寝・早起き	朝ごはん	はみがき	スマホやテレビなど	体の状態 (体温、インフルエンザ、二日酔い)
7/21 (金)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
7/22 (土)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
7/23 (日)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
7/24 (月)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
7/25 (火)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
7/26 (水)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
7/27 (木)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
7/28 (金)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
7/29 (土)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
7/30 (日)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
7/31 (月)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
7月のふりかえり					お家の人より

月 日	早寝・早起き	朝ごはん	はみがき	スマホ・ゲームなど	体の状態 (体温、インフルエンザ、二日酔い)
8/1 (火)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/2 (水)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/3 (木)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/4 (金)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/5 (土)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/6 (日)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/7 (月)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/8 (火)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/9 (水)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/10 (木)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/11 (金)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/12 (土)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/13 (日)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/14 (月)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/15 (火)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/16 (水)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/17 (木)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/18 (金)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/19 (土)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8/20 (日)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
8月のふりかえり					お家の人より

※8月20日にふりかえりを書き、お家の人にコメントをもらい、21日に担任に提出しましょう。