



ほほえみ

R 6. 7. 18
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26日まで38日間の長い夏休みに入ります。熱中症には十分気をつけてお過ごしください。また、夏休み中も感染症対策を行いながら健康に過ごしてください。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を見たり、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。



◇◆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ですから、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。





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元になります。お子様と話し合っ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

タブレットを預けるなど、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日中ずっと使用すると身体も心も壊してしまいます。

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」と思っていないか？ 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。



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。「目の健康カード」です。本校の視力 1.0 未満の児童の割合は、福井市、福井県、全国と比べてみても、とても高い現状にあります。夏休みは特に、生活が崩れやすく目に良くない生活を送りがちです。そのため、夏休み始め（6日間）、夏休み終わり（6日間）に①外で運動する、②早寝早起き、③バランスの良い食事、④寝る前のゲームはやめるの4項目について、意識して取り組み、目に良い生活を送ってほしいと思います。自分で立てた目標を確認しながら、できた場合には☆に色を塗りましょう。8/26（月）に振り返りを書き、8/27（火）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願います。

目のけんこうカード「目によいせいかつをしよう」

※お家の人と一緒に取り組みましょう。

（1〜3ねんせいよう）

もくひょう

できたら☆に色をぬりましょう

日	7/20 (土)	7/21 (日)	7/22 (月)	7/23 (火)	7/24 (水)	7/25 (木)	8/21 (水)	8/22 (木)	8/23 (金)	8/24 (土)	8/25 (日)	8/26 (月)
1 外でうんどうしよう	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
2 はやね はやおき しよう	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
3 バランスのよいしょくじをしよう	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
4 ねる前のゲームはやめよう(※)	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

※1じかん前からは、ゲームやスマホはやめよう

☆をいくつあつめられたかな？（金・銀・銅）に○をつけよう

金	☆	40〜48こ
銀	☆	30〜39こ
銅	☆	0〜29こ

外遊び
夏休みは暑い日が続きます。直射日光を避け、涼しい服装をしましょう。また、帽子をかぶり、日焼け止めを塗ることも大切です。

早寝早起き
夏休みは生活リズムが崩れがちです。毎日決まった時間に寝ることを心がけ、朝早く起きる習慣を身につけましょう。

バランスのよい食事
夏休みは食欲が落ちがちです。野菜や果物を積極的に取り入れ、水分をこまめに摂りましょう。

目の健康を守るためのポイント
長時間のゲームやスマホ使用は避け、目を休ませましょう。また、正しい姿勢を保ち、目をこまめに休ませることが大切です。

目のけんこうカード

目は、ものを見るだけでなく、しゅうちゅうしてゆかをする時や、うんどうする時にとでもたいせつです。

じぶんのたいせつな目をまもるため、次のことをやってみよう！

- 本を読む、スマホ・ゲーム・タブレットをつかうとき
 - 良いせいで ・ 目からはなして ・ 明るいうちで
 - 30分に1回はやすむ
 - ◎そのほか 目のために気をつけたいこと
 - 外でしっかり体を動かす（白やけやねっちゅうしようには気を付けよう）
 - はやね はやおきをする
 - ねる1じかん前からは スマホやゲームはやめる
 - 好きらいをせず、なんでも食べる
- ★おすすめの食べもの★（かぼちゃ・にんじん・レバー・ブロッコリーなど）

～保護者の方へ～

大切な子どもの目。日ごろからお子さんと一緒に目によい生活に心がけましょう。

また、視力低下に気づいた時は、早めに専門医にかかり適切な指導を受けましょう。

小学校低学年は、規則的な生活と活発な身体活動を積み重ねることで視力が発達する大切な時期です。

近くを見る作業を長く続けると、目が疲れるだけでなく、近視が進行しやすくなります。

長時間のスマホの使用やゲームのしすぎは避けて適度に休憩をとるようにしましょう。

また、バランスのよい食事をとるなど、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

福井市教育委員会保健給食課