

ほけんだより 夏休み号



令和5年7月20日 青木中央小学校 保健室

なつやす す かた あつ きせつ げんき
夏休みの過ごし方 ~暑い季節も元気にすごそう!~

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意

- 水分・塩分をこまめに補給しましょう。
- 室内ではエアコンを活用しましょう。
無理な節電はせずに夜もしっかり使用しましょう。
- 熱中症警戒アラートを活用しましょう。
熱中症警戒アラートは TV・防災無線・SNSを通じて発信されます。発令時には、外出はできるだけ控えて暑さを避けましょう。

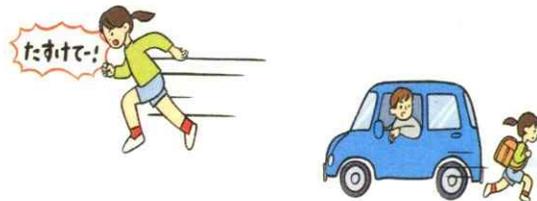
せいかつ とどの 生活リズムを整えよう

- 夏休みの間も「早寝早起き朝ごはん」のリズムを崩さないように生活しましょう。特に就寝時間は一定に保てるようにしましょう。
- アウトメディアに取り組みましょう。
テレビやゲーム・スマホなどのメディアから離れて家のお手伝いをしてみましょう。
夏休みすくすくカードをつけながら、生活の基礎をつくっていきましょう!

あんぜん きつ 安全に気を付けよう



- 安全の合言葉「いかのおすし」から、もしもの困ったときにどうすればよいのか覚えておきましょう。
- 「いか」 知らない人についていけない
 「の」 知らない人の車にのらない
 「お」 おおごえを出す
 「す」 おかしいと思ったらすぐに逃げる
 「し」 おとなに知らせる



夏休みの間に生活リズムが崩れてしまうと、2学期が始まってすぐに学校モードに切り替えることができなくなってしまいます。規則正しく生活しましょう。また、健康で安全な楽しい夏休みを過ごすためにも熱中症や「いかのおすし」についても気を付けてください。

「予防」が水の事故

海や川、プールに遊びに行く機会があるかもしれません。安全に楽しむためにも、しっかり準備をして、水の事故を予防しましょう。



子どもだけで遊びに行かない



しっかりじゅんぴ運動をする



おうちの人や係員さんの指示を守る



水の中や近くでふざけない



時間を決めて休けいをとる



体調が悪いときは無理をしない

保護者の方へ

【定期健康診断の結果について】

4月~6月にかけて実施いたしました定期健康診断の結果をお渡ししています。所見があり受診の必要な場合には夏休みの間に医療機関を受診し、治療を済ませておいてください。特に歯科健診の結果で、「経過観察」の欄に○がついていた場合でも一度かかりつけの歯科に相談してみてください。また、受診が必要な場合に関しては、再度7/18(火)に結果のお知らせを配布いたしました。治療をお願いいたします。

【アウトメディアの取り組みについて】

長い夏休みが始まり、自由に使うことができる時間が増え、自然とテレビやゲーム・スマホなどを使う時間が増えてしまうことが予想されます。夏休みすくすくカードではメディア機器を使用しない・使用する時間を減らすためのアウトメディアの取り組みを行っています。これを機会にご家庭でのメディア使用の決まりについて改めてお子様と一緒に見直し、必要であれば新しく決まりをつくってみるなどしてはいかがでしょうか。

参考

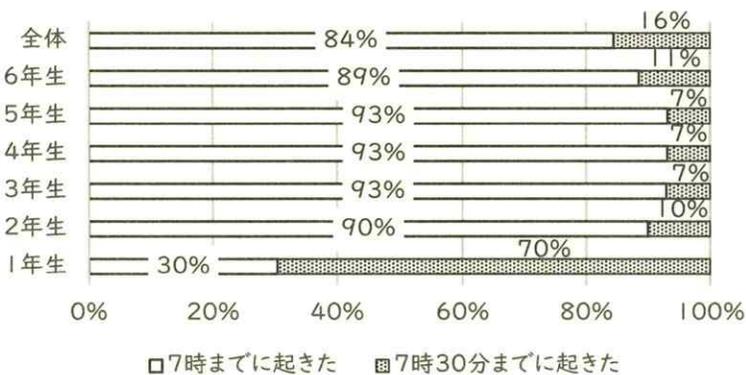
・「青少年の安心安全なインターネット利用のために」安心ネットづくり促進協議会

(<https://www.good-net.jp/safe-internet/>)

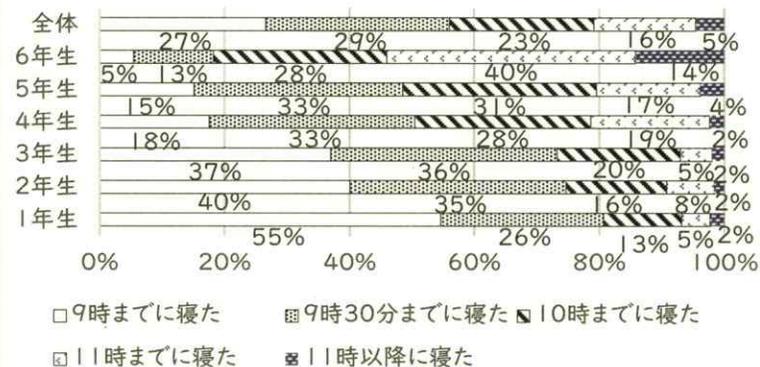
1学期すくすくカード振り返りアンケート集計報告

5月下旬～6月のはじめにかけて7つの生活習慣に関する質問を設定し、すくすくカードの振り返りアンケートを行いました。

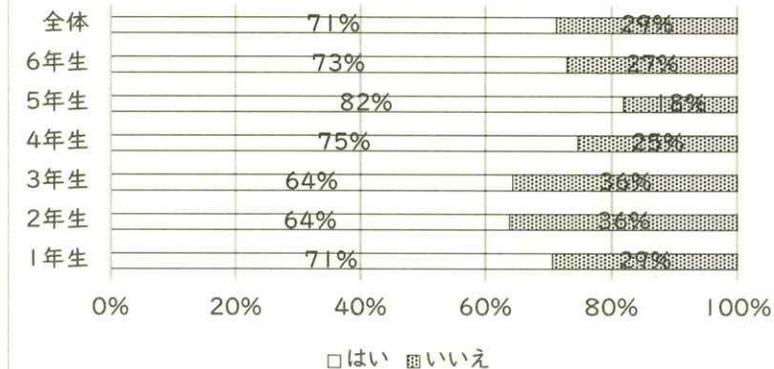
①起きた時間は何時ですか？



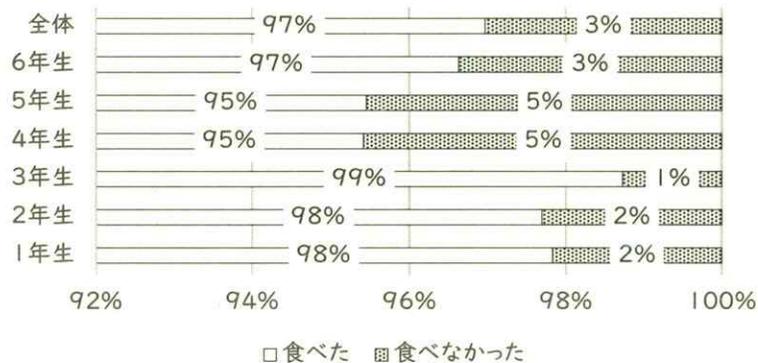
②寝た時間は何時ですか？



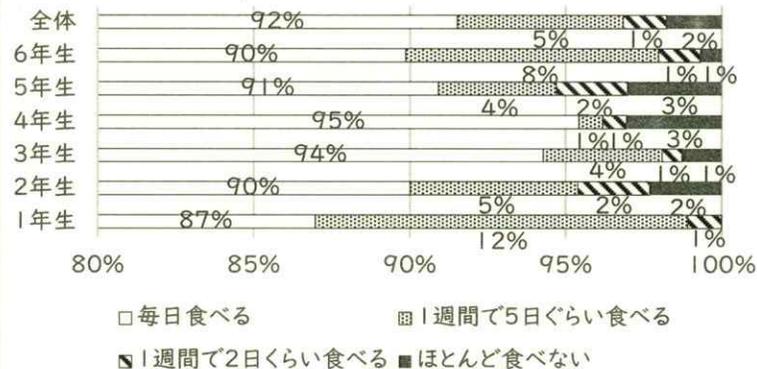
③1日1回以上排便はありましたか？



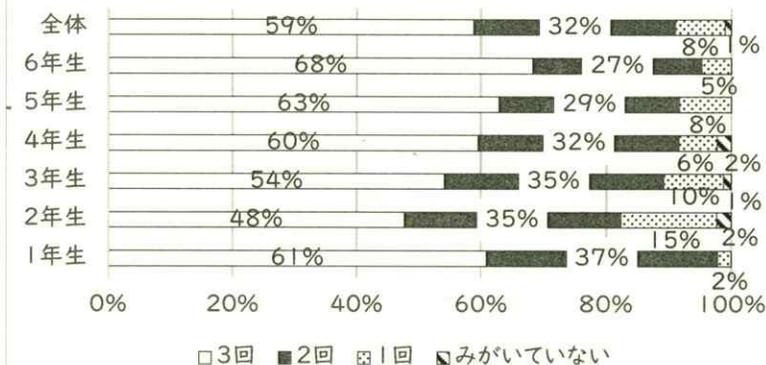
④今朝、朝食を食べましたか？



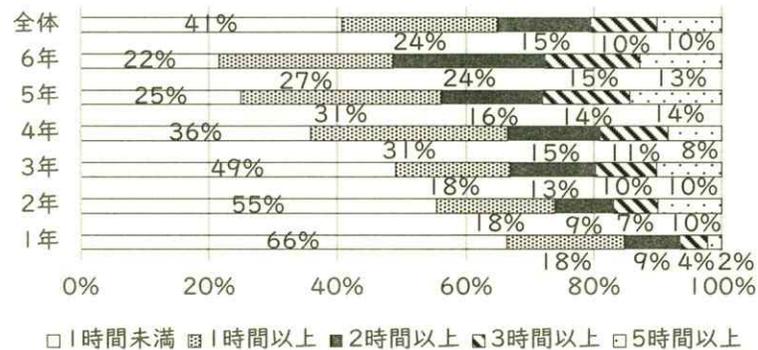
⑤いつも朝食を食べますか？



⑥食べたあと歯をみがきますか？



⑦平日のメディア時間はどれぐらいですか？



- ①②・・・2～6年生では8割以上の方が7時までに起床していました。就寝時間は、学年が上がるにつれて遅くなっていました。
- ③・・・毎日排便をしている人がほとんどでした。朝の時間のルーティーンに排便を組み込み生活リズムを整えていきましょう。
- ④⑤・・・全体の9割の人が朝食を毎日食べていました。学校全体で望ましい朝食の習慣がついているといえます。
- ⑥・・・どの学年も全体の約半数の人が、1日3回食事のあと歯みがきをしていました。しかし、歯みがきをしていないという人もいますことから、1日3回食事のあとの歯みがき習慣について課題がある状況です。
- ⑦・・・多くの人が平日のメディア時間は2時間未満であることがわかりました。メディアの使い方を考え、上手に付き合っていく必要があります。