

ほけんだより 7月号

2022年7月15日 上岩出小学校 ほけんしつ発行

いよいよ夏休みが始まります。みなさんどのように夏休みを過ごす予定ですか？長い休みになりますが、「生活リズムを崩さない」ということが、とても大切です。健康であるためには、「しっかりねる・ごはんを食べる・体を動かす」この3つがポイントです。けがや病気に気を付け、夏休み明け元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



おうちのかたへ



夏休み中も健康観察の徹底をお願いします。

★本人または家族に風邪や発熱などの症状が見られた場合は、速やかに医療機関に受診して下さい。

★本人または家族が医療機関へ受診し、PCR検査や抗原検査の結果が陽性（+）であった場合や、医療機関での診察により「みなし陽性」と判断された場合については、速やかに、上岩出小学校（62-4490）まで必ずご連絡ください。

家庭での熱中症対策もお願いします。

子どもは熱中症を発症しやすく、周囲の大人が注意する必要があります。（背が低いほど、地面からの照り返しの熱の影響を受けやすいため）家庭でも①生活リズム（はやね・はやおき・あさごはん）を崩さない ②遊びに行くときは（水筒・帽子・タオル）など…の熱中症対策をお願いします。

夏休みこそ早起き。しいいことがいっぱい!

太陽の光を浴びると脳や体が
自覚めて生活リズムが整う



あさごはんが食べられて
排便もスムーズになる



涼しいうちの宿題や勉強ができる



自由な時間もたくさんとれる



朝寝坊はもったいない！夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。

上小 なつやすみのお約束

学校から少し離れて自由な時間が多くなる分、生活リズムが乱れやすいです。健康に！安全に！暑さに負けず元気に過ごすことができるように、いくつかのことに気をつけ生活をしましょう。

朝ごはんはしっかり食べましょう



朝昼晩の食事

クーラーのかかった部屋にこもらず、運動もしましょう。



適度な運動

健康診断で異常があった人は、治療に行きましょう。

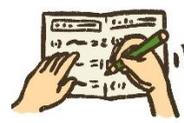


ケガや虫歯を治す

1日中ゴロゴロせず、お手伝いや宿題をしましょう。



お手伝い



計画的に学習

冷たいジュースばかり飲まないように！胃腸機能が低下します。



食べすぎに注意

夜更かしばかりせず早く寝ましょう。熱中症の原因になります！



メテアは時間を決めて

でかけるときは・・・

出かけるときは、必ずおうちの人に伝えましょう。



どこで/だれと/いつ帰る

危険な場所には、子どもだけで近づかないようにしましょう。



子どもだけで×

でかけるときは、水筒・タオル・ぼうしをわすれずに。



水分を補給

毎日必ずしてほしいこと！

★ 毎日、体温を測りましょう。

★ ごはんを食べたあとは歯みがきをしましょう。

★ 「はやね・はやおき・あさごはん」を意識しましょう。



健康観察



歯みがき



規則正しい生活リズム