

ほけんだより 夏休み号

*おうちの人といっしょによみましょう。 令和5年7月19日 園部小学校 保健室

いよいよ夏休みです。夏休み中には家族旅行など計画を立てている人も多いと思います。楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

ただ、長い休みに入ると、生活リズムをくずしがちです。生活リズムをくずさないためには、おきる時間を中心にして、ねる時間、夕食の時間とさかのぼって考え、1日のリズムを整えていく方法がおすすめです。

夏休み終了前には「夏休み元気アップカード」を活用し、9月1日から9月の学校生活に向けて生活を見直し、立て直していきましょう。



た の し い な つ や す み

た たべたら歯みがき。休み中も続けよう。

の のみものは水やお茶をメインに。

し しらない人には行かない！

い いつもと同じ時間に寝る・起きる。

な なんとでも熱中症予防のおさらいを。

つ つめたいもの、とりすぎに注意！

や やさい、肉、魚… 食事はバランスよく。

す すずしい時間に体を動かそう。

み みずべで子どもだけで遊ばない。

夏休みを元気にすごすための合言葉は、「たのしいなつやすみ」です。せっかくの夏休みに体調をくずしたり、けがや事故にあうことのないように合言葉の意味を考えながら、健康に気をつけてすごしましょう。9月1日に元気なみんなに会えることを楽しみにしています！

夏休み中の「元気アップカード」の実施方法について

- ねらい**
自分の生活を見直すことで健康的な生活の大切さを知り、よりよい生活習慣の定着を図る。
 - 期間**
令和5年8月25日(金)から8月31日(木)の7日間
 - 方法**
 - 自分の目標とする1日の生活時間をつくり、記入します。
 - 項目ごとに、できたら○、できなかったら×を記入し、当日のかんばり度にも○をつけてください。
- *項目 … おきる時間、ねる時間、歯みがき(朝と夜)、手洗い、テレビ・ゲームの時間、運動、お手伝い
- 自分の反省を書き、おうちの方に感想等を書いてもらいます。

※9月1日(金)に担任の先生へ提出してください。

※保護者の皆様には、感想等の記入にご協力をよろしくお願いいたします。

ゲームについて考えよう！

夏休み中は、時間があるため、どうしてもゲームをする時間が長くなりがちです。長時間ゲームをすることで、生活リズムが乱れて心身に不調がでることがあります。眠れなくなったり、自がつかれてしまったり、ゲームへの依存性が強くなったり…。また、オンラインで友だちといっしょにゲームをする中でトラブルになり、友人関係での大きなストレスになることもあります。夏休みをきっかけに、もう一度、家族でゲームをするときのルールを振り返り、ゲームの時間やゲーム機の保管場所(子ども部屋に置かないなど)を見直ししていきましょう。



～ 保護者の皆様 ～

健康診断の結果、受診が必要と判定され、まだ受診をされていない場合は、夏休み中の受診をお願いいたします。特に、視力や歯科は、そのままにしておくことと進行してしまうことがありますので、早めの受診をお勧めいたします。

なお、受診をされた場合は、お知らせの下の部分(受診結果報告書)をご家庭で記入の上、9月1日以降に各学級担任まで提出をお願いいたします。