

令和5年7月

墨田区立隅田小学校

校長 浮津あゆみ

保健室

ほけんだより なつやす 夏休み号 ごう

4月しがつから始はじまった学校生活がっこうせいかつもしばらくお休やすみになります。休やすみ中ちゆうも元げん気にすごせるように毎日まいにち同じ生活せいかつリズムすで過すごすように心こころがけけてください。ゆゆっくり休やすんでまた9月がつに元げん気きな顔かおを見みせてくださいね。皆みなさんの夏休なつやすみの思おもい出でを聞きくの楽たのしみにしています。



ねच्चゅうしょう き 熱中症に気をつけて！



エアコンを上手じょうずにつかおう

暑い日あつ ひはエアコンせんぷうきや扇風機つかを使って部へ屋やを涼すずしくします。
体からだに直ち接せつ風かぜが当あたらないようにしましよう。エアコンは
使つかい始はじめに電でん力りきを多おほく使つかうので、換かん気きする時ときはエアコン
は止とめずずに換かん気きをしましよう。



しょくじ た 食事をしっかり食べよう！

暑あつくなると、食しょく欲よくも落おちてしまいがち…
3食しょくししっかりババランスランススよよく食くべべるこことが重じゆう要ようです。
暑あつい夏なつを乗のり切きるたために、体からだの熱ねつやほほてりりをととっ
てくくれる夏なつ野や菜さいががおおすすめめです。アイアイススやジジュュース
ななどの冷つめたい食たべもの物ものははどどににしましよう。



てきど うんどう 適度な運動をしよう

エアコンのつついている環かん境きやうににずずっっとといいると、
自じ律りつ神しん経けいが急きゆうな温おん度ど変へん化かにに対たい応おうししにくくななります。
すすずずしい時じ間かん帯たいに外そとへ出でかけけたり、体からだを動うごかかすこことが
大だい事じです。



SNS との付き合い方、大丈夫??

夏休みなどの長期休みは、子供たちのスマホやゲーム、SNS の利用時間が長くなる傾向にあります。スマホやゲームは楽しい一方、依存性が強いことに注意する必要があります。

スマホやゲーム依存が高まると、心配なこと

身体面：視力低下・運動不足・体力低下・肥満
 精神面：昼夜逆転・睡眠障害・対人関係の悪化
 学業面：成績低下・遅刻・欠席が増える



家庭でできる改善策

スマホ・ゲーム以外の楽しい時間を増やす
 ルールを一緒に考える



★ルール作りのポイント★

本人の実態にあったものを、本人と相談しながらつくる
 成長や環境の変化に応じてルールを適宜見直す
 ルールを守れなかった場合、どうするか決めておく

夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣



学校がある日と
 同じ時間に起きる



ご飯を食べたあとは
 歯みがき



学校がある日と同じ
 時間にトイレに行く



毎日、適度に運動
 (熱中症には注意!)