

# ほけんだより

なつ 夏 特別号

令和5年7月19日  
高浜小学校  
保健室



## いよいよ夏休み!

いよいよ夏休み! きっと楽しいことがぎゅっとつまった夏休みになると思います。でも、遊びに

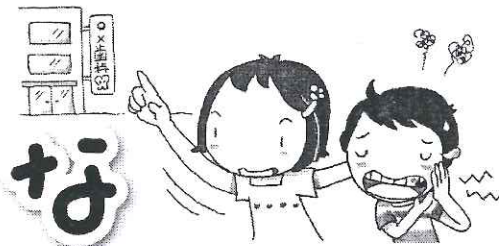
夢中になってついつい不規則な生活になってしまわないよう、早ね・早起き・朝ご飯を心がけましょう!

☆毎日規則正しい生活を送りましょう。

☆夏休み最後の1週間は、「いきいき健康貯金」を使って、規則正しい生活を送れているか確認しましょう。夏休み中、たくさん元気をためてくださいね!

### 《いきいき健康貯金のやり方》

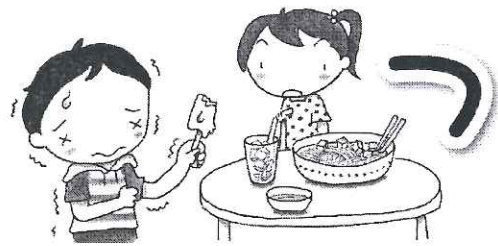
- ① 1日の終わりに、生活をふり返ります。◎(よくできた) ○(まあまあできた) △(あまりできなかった)
- ② 8月31日に夏休みのふり返りをしましょう。いきいき健康貯金は、9月1日に担任の先生に提出してください。



な

### なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で9月をスタートしましょう!



### 冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

## なつやすみの約束

### やりすぎない ネット・ゲーム

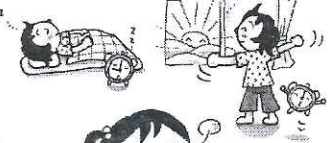
ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や

### 乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに!



み



### 水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

す

## ネットの使い方、それで大丈夫?



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していいのかな?

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとどうも伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。



## (おうちの方へ)

### ★夏休みの生活について

夏休み中は楽しい予定等もあると思いますが、体調を崩さないためにも、規則正しい生活を送ることが大切です。お子さんには保健室からの宿題として「いきいき健康貯金」に取り組み、規則正しい生活を送るよう指導しています。ご家族の方も一緒に取り組み、励ましていただけますと幸いです。

### ★医療機関受診について

健康診断の結果、医療機関受診が必要なご家庭には「受診のお知らせ」を配付しています。お子さんが9月から快適に学校生活を送れるよう、早めの治療をお願いいたします。また、治療が済んだ際には学校へお知らせください。

★4月からの4か月間、学校保健にご理解とご協力をいただきありがとうございました。夏休みがお子さんにとって心身のよきリフレッシュ期間となりますよう、今後ともご協力をよろしく願いいたします。