



令和2年 8月
細谷小学校 保健室

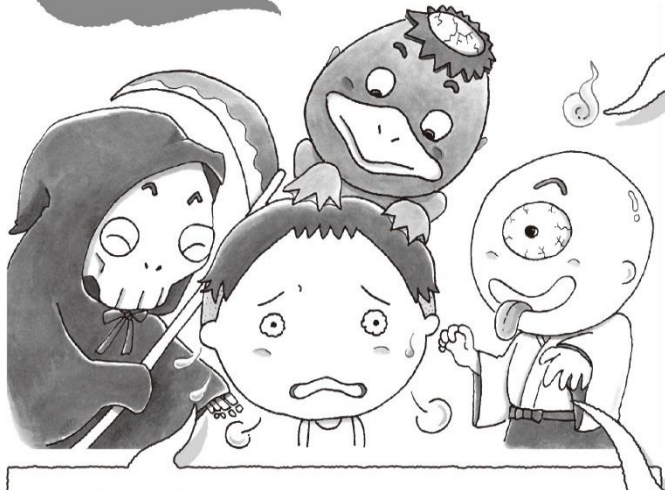
梅雨が明け、厳しい暑さが続いています。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」です。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る！暑さに負けず過ごしたいですね。



がっ けんこうしんだん 8月の健康診断

日(曜日)	検診・検査	対象者
19日(水)	内科検診・結核検診・運動器検診	チャレンジ・1・2・3年生
20日(木)	眼科検診	ぜんがくねん 全学年
26日(水)	内科検診・結核検診・運動器検診	4・5・6年生

夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

\\ こんな人は /

「水分」が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

\\ こんな人は /

「栄養」が足りない...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんにも野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。



- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

\\ こんな人は /

「睡眠」が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまいます。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



なか い ちゃ みず
中に入れるお茶や水は
その日に飲みきれ
だけにしましょう

じぶん
自分でしっかりと
管理しましょう

つか
使ったあとは、よく洗って、
よく乾かしましょう

コップ付きのもののほうが
飲み口をせいけつにたもてます

すいぶんほぎゅう
水分補給に
かかせない

すいとう

つか

水筒を使うときは

ふりまわしては
いけません

とも の
友だちとまわし飲み
してはいけません

せい ちゅうい
ステンレス製ボトルの注意!

- 破裂・破損のキケンがあるため入れたいけないもの
たんさんいんりょう ぎゅうにゅう かじゅう えんぶん おお ふく
炭酸飲料 牛乳、果汁など 塩分を多く含むもの
- 炭酸飲料 ○ 牛乳、果汁など ○ 塩分を多く含むもの
(スポーツドリンクも少量の塩分を含むので、こまめな手入れが必要)
- 手入れで漂白剤は使わない!







～保護者の方へ～

5月の分散登校から始まり、6・7月と感染症予防対策にご協力いただきありがとうございました。

突然の長い臨時休業、そして今までと違う学校生活…大人だけでなく子供たちにとっても変化が激しい5か月間でした。目に見えない不安や、言葉にできない気持ちがある中でも、子供たちは元気に毎日を過ごしていました。その様子を見て保健室でも元気をもらっていました。

短い夏休みとなりますが、学校の健康診断で異常がありましたら、この機会に専門医への相談・受診をお願いいたします。受診後は、診断票を学校までご提出ください。また、心配なこと、不安なことがございましたら、ちょっとしたことでもかまいませんので、ご相談いただければと思います。



ネットトラブルにご注意ください

スマホやタブレットを持つ小中学生が増える中で、長時間使用や深夜までの使用による生活習慣の乱れ、不適切なサイトへのアクセスや個人情報の掲載等によるネットトラブル・ネットいじめなど、家庭だけでは対応できない様々な問題が起こっています。

宇都宮市では、スマホ・ケータイ宮っ子ルールに取り組んでいます。スマホやタブレットの使用方法・時間について、今一度ご家庭でも話し合ってください。

★保健室および高学年のフロアに、ネットトラブル防止についての掲示物を掲示しています。



保健室からの おすすめ本

「子どもが幸せになることば」

田中 茂樹 ダイアモンド社

「親がつい言ってしまうがちな小言」を、「子どもを信じる言葉に変換」すると、子供も幸せになり、親も育児が楽しくなるという内容の本です。

年齢に応じた様々な場面での実践的な例が掲載されていて、私も疲れた時や、子供に対して怒りすぎてしまったときなどに読み返しています。ホッとした気持ちになると同時に、トライアンドエラーの繰り返しで、子供と一緒に自分自身も成長してるんだと思えるようになりました。

