

さわやか

ゆいの杜小学校 ほけんだより夏休み号

発行：令和7年7月17日 保健室

☆お家の方と一緒に読んでください。

もうすぐ夏休みがはじまります。今年は39日間もお休みがあります。たくさん予定を立てている人もいるかもしれません。夏休みを思いやり楽しむために必要なことは、体調管理です。夜遅くまで遊んだり、おやつを食べすぎたり・・・いつもと違う過ごし方には要注意!!

【早寝・早起き・朝昼夕の3食ご飯】を意識して健康に気を付けて過ごしましょう。厳しい暑さが続きます。外に行くときには熱中症に十分に注意をすることはもちろん、お家の中でも水分補給を忘れずに生活しましょう。夏休み明け、元気に会いましょうね。



夏休みは病院に行こう！

4月から6月にかけて実施した定期健康診断の結果で、専門の医療機関の受診が必要な人には、個別にお知らせをお渡ししました。病院へは行きましたか？夏休みは治療のチャンスです。

昨年度の受診率は全体で 56.6%，項目別に歯科 65.0%，視力・眼科 57.5%，聴力・耳鼻科 64.7%でした。むし歯や視力低下等は日常生活にも大きく影響を及ぼします。学校での検診はスクリーニング検査です。専門医の受診が必要な場合は、早目の受診をおすすめします。

今回の検診で異常がなかった人は定期的にかかりつけの病院などを受診すると良いですね。



アウトメディアにチャレンジ！

アウトメディアとはテレビ、スマートフォン、ゲーム機などの電子機器を使う時間を考え直し、生活リズムを整えたり、家族との時間を大切にしたりする取り組みのことです。

毎日、動画を見たり、ゲームをしたりしていませんか？とても楽しくて、ついつい長時間使ってしまうがちですが、動画やゲームばかりでは、いろいろな経験をする機会を逃してしまいます。

メディアの使い方をお家の人と話し合い、ルールを決めて使い方を自分でコントロールできるように練習しましょう。



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

9月に身長・体重を測います

右の表の予定で、9月に身長と体重を測ります。

生活バランスを整えることで、身長や体重のバランスも良くなります。

夏休み中も、【早寝・早起き・朝ごはん】の3つのバランスを心がけて過ごしましょう。



9月18日(木)	1年生
19日(金)	2年生
22日(月)	3年生
24日(水)	4年生
25日(木)	5年生
26日(金)	6年生

規則正しい生活をこころがけよ

毎日早起きしよう

生活リズム



毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。



欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいねいに。



めざせコンプリート

夏休みのミッション

病院へ行って

治療

治療を済ませておこう

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。



自分の役割を

お手伝い

決めておうちの人の

お手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。



自分で健康目標を立てて

チャレンジしよう

自由課題

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

