

ほけんだより

夏休み号 西小学校 保健室

さあ、待ちに待った夏休みが始まります。キャンプや海水浴など楽しい計画でワクワクしていることと思います。この時期は食中毒や熱中症、夏バテなどに一層注意が必要です。健康・安全に気をつけて充実した夏休みを過ごしましょう。

1 規則正しい生活をする

夏休みだからといって夜更かし朝寝坊や暴飲暴食を続けていると、生活リズムが乱れ、体調を崩してしまいます。夏休みこそ規則正しい生活を心がけましょう。

十分な睡眠をとる

まずは、朝早く起きて、体内時計をリセットすると、自然と眠気が起こるようになります。

3食、しっかりと食べる

成長期には、好き嫌いをせず、栄養バランスの良い食事をきちんと3食とることが大切です。

体を動かす

体を動かして運動をすることで、骨や筋肉が強くなり、夜もぐっすりとお眠りいただけます。

2 清涼飲料水や甘い物の摂りすぎに注意

清涼飲料水や甘い物のとりすぎは食欲低下につながります。体の成長に必要な栄養素は含まれていません。水分のとりすぎや冷たいものを飲みすぎると、お腹が痛くなったり、下痢などを起こします。また糖分のとりすぎでむし歯や肥満の原因にもなるので注意しましょう。

水分は…

- ①こまめに少しずつ飲む
- ②のどがかわく前に飲む
- ③冷やしすぎない

3 熱中症を予防しよう

- ①暑いとき、無理な運動はしない
- ②室内は風通しをよくしよう
- ③こまめに水分と塩分補給をしよう
- ④体調が悪いときは無理をしない
- ⑤外では涼しい格好をしよう
(帽子やハンカチ、水筒を持とう)
- ⑥規則正しい生活をしよう
- ⑦熱中症だと思ったら、近くの大人を呼ぼう

応急手当と対処法

●氷などで体を冷やす ●扇風機などで風を送る ●スポーツドリンクを飲ませる

4 メディアとの付き合い方に気を付けよう

テレビやゲーム、SNSを使うときは、おうちの人とルールを決めたり、使い方に気を付けて過ごしましょう。

- ①時間を決めよう
- ②30分に1回は休憩をして目を休めよう
- ③食事中は見ないようにしよう
- ④悪口を書いたり仲間外れにしたりしてはいけません
- ⑤インターネットで知り合った人にあつてはいけません
- ⑥個人情報を書いてはいけません
- ⑦困ったことが起こったら、おうちの人に相談しよう

ノーメディアデーにチャレンジしてみよう

テレビ・ゲーム・パソコン・ケータイ・スマホなどをみない「ノーメディアデー」にチャレンジしてみましょう。テレビやゲームなどに使っていた時間を、読書や家族との時間に使うと新しい発見をすることもできます。できることから始めてみましょう！

例1：夜9時以降はテレビやゲームを消す。

例2：テレビやゲーム、ケータイ利用は1日30分までなどと決める。

例3：週1回は、1日中テレビの電源をオフにする。

5 病気の治療をしよう

- ①むし歯の治療
- ②目の検査、眼鏡の調整
- ③耳・鼻・のどの治療

～治療が終わりましたら、結果を学校まで提出お願いします～

夏休みは治療のチャンス

6 安全に気をつけよう

- ①一人では遠出をしない、必ず大人と一緒に行動する
- ②外出するときはおうちの人に、行き先、一緒に行く人(同行者)、帰る時間を告げて、明るいうちに帰る
- ③危険な遊びや悪い遊びはしない
- ④交通安全に気をつける(飛び出しや自転車の乗り方に注意)
- ⑤水難事故に気をつける(海や川は子どもだけで行かない)
- ⑥子どもだけの夜間外出、外泊はしない
- ⑦ゲームセンターや大型店舗へは子ども同士では行かない
- ⑧見知らぬ人の誘いにのらない(不審者に注意)

みんなだまそう！「いかのおすし」

①知らない

②知らない

③おこえをだす

④すぐにける

⑤知らせる

①知らない (知らない人についていけない)

②知らない (知らない人の車には乗らない)

③おこえをだす (危険を感じたら助けを呼ぶ)

④すぐにける (危険を感じたらすぐににげる)

⑤知らせる (何かあったらすぐに知らせる)

7 危険な虫に注意しよう

ハチ 大きさ 20～40mm
野外でハチに出会うことは多いですが、スズメバチは大型で毒も強いのでさされないようにすることが大切です。追いはらおうと棒などをふり回すと、ハチを興奮させて危険なので、静かににげます。巣には近寄らないようにします。

ブユ 大きさ 3～5mm
日本には約60種のブユがありますが、人を好んで吸血するのは数種類です。カと同じく、産卵のためにメスだけが吸血します。吸血されてしばらくたつと、赤くはれてかゆみが起こります。予防には虫よけスプレーを用意しましょう。

スクールカウンセラー来校日
～ お気軽にご相談ください～

★9月 6日 (水) 10:00～15:30
★9月 25日 (月) 10:00～15:30

保護者の方へ

子どもたちの夏休み期間中の心の健康観察をお願いします。

夏休み中、楽しいことがたくさんある反面、友達とのトラブルやネットに関する問題、環境の変化など子どもたちが不安になったり、悩みを抱えたりする時があるかもしれません。

もし、子どもたちが悩んでいたり、心の変化があった際は、ぜひ学校に相談していただくとありがたいです。学びのサポートセンターで、解決の手助け等を考えています。(以下参考機関)



【こどものSOS窓口：文部科学省】

24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

0120-0-78310

【24時間子どもSOSダイヤル】



【チャイルドライン】

【沖縄県子ども若者みらい相談プラザ sora e (ソラエ)】

sora e (ソラエ) は、子ども・若者育成支援推進法 (H22.4.1 施行) に基づき、ニート、ひきこもり、不登校など、社会生活を円滑に