

げんきだま



なつやす 夏休みがスタートします！！

いよいよ夏休みがスタートします。夏休みは、自由な時間が増えますが、生活リズムが乱れやすくなりがちです。長い夏休みを利用して、自分の生活や身体・心を管理していく力をつけていきましょう。ポイントは、できるだけだんの生活リズムを崩さずに、規則正しい生活を心掛けることです。



計画的に過ごし、心も体も元気いっぱい楽しく充実した夏休みになりますように！！

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しよう



早寝早起きを続けて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

保健室からのお願いです

- 夏休みは受診や治療のチャンスです。夏休みのうちに受診するようにしましょう。

定期健康診断の結果、精密検査や治療が必要だった人には、「受診のおすすめ」の用紙を渡しています。すでに受診して下さったみなさん、ありがとうございました。

まだの人は、夏休み中に受診するようにしましょう。



- 健康チェックカードを活用して、夏休みを元気に過ごしましょう。

夏休みは自由な時間が増えるので、ついついだらだら過ごしてしまいがちです。

小学生は、「夏休み元気アップ作戦」で、毎日の生活をチェックして規則正しい生活ができるようにしましょう。

中学生は、「夏休み健康ビンゴ」にチャレンジして、健康的な生活を意識できるようにしましょう。

「夏休み元気アップ作戦」と「夏休み健康ビンゴ」は、8月25日に学校に提出してください。

- 家庭のルールを守ってメディアと上手に付き合しましょう。

夏休みだからといって夜遅くまでメディア機器を使用していると、睡眠不足になって体調を崩してしまいます。睡眠時間をしっかり確保するために、家庭のルールを守れたかをチェックしながら、上手にメディアコントロールしていきましょう。

メディアチェックカードは8月25日に学校に提出してください。



- 夏休み中も毎朝の健康観察で自分の体調管理をしましょう。

自分の健康状態は、自分にしかわかりません。毎朝、自分で健康観察を行って、健康状態を確認するようにしましょう。体調が悪い場合は、必ずお家の人に知らせておくようにしましょう。

中学生のみなさんはタブレットを持ち帰るので、夏休み中もタブレットで健康観察を行ってください。

熱中症に気をつけよう

夏休み前から、熱中症のリスクが高い日が続いています。「睡眠をたっぷり取る。」「食事は3食しっかりとる。」「リスクが高い日はなるべく外出しない。」「こまめに水分補給をする。」などの予防対策を心掛けましょう。

プールに入っている時にも、注意が必要です。意識して水分補給をするようにしましょう。

