

# ほけんがよる

## なつやす ごう 夏休み号

令和5年7月20日  
 神石高原町立油木小学校 保健室

☀️ **夏休みが  
 始まります!**

1学期が終わり、いよいよ夏休みが始まります。1学期は大きなけがや体調不良の人が出ることなく、終わることができそうです。夏休みにプールで泳ぐ人は、体調を整えて来てくださいね。

2学期も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています!

### 熱中症に注意!



夏休み中は**気温が30℃を超える日**

たくさんあると思います!

#### 外で遊ぶときに注意すること3つ

- ★必ず水筒を持っていき、こまめに水分補給をしましょう。
- ★帽子も必ずかぶりましょう。
- ★ときどき日陰へ行き、休憩しましょう。

天気予報で、今日の気温や熱中症の危険度を確認してから外へ出かけよう!

### 8/4 (金) は水泳記録会! 準備OK?

今年最後の水泳で、自分の力を出し切れるように体調を整えておこう。

#### ❁ 前日やっておこう

- つめは短く切る
- 夜は早く寝る

#### ❁ 当日の朝にしよう

- 健康観察カードに体調をおうちの人に書いてもらう
- 朝ごはんを食べる



## 夏休みの生活リズムに注意しよう!

夏休みは学校の日と比べて、生活リズムが崩れやすいです。学校ではチャイムが鳴りますが、おうちではチャイムはありません。自分で1日の計画を立てて、時計を見ながら行動していきましょう!

### アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

**レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。

**レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。

**レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

**レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合ってみましょう。メディアとじょうずに付き合う方法が見つかると思いますね。

メディア機器の使いすぎに  
 要注意しよう

### 運動不足・食べ過ぎにも要注意!

おうちでだらだら過ごしていたり、たくさんお菓子を食べ過ぎたりしていると危険です! 夏休み後に体重を量ると「あらびっくり!」「かなり体重が増えている!」ということがあります。

運動も忘れず行い、食事やお菓子にも気を付けて過ごしましょう。

受診したらその結果を学校までお知らせ下さい。  
 特に**むし歯の治療**は早めに済ませておきましょう!

### 夏休みにあるチャンスって?

夏休みには大きなチャンスがあります!

それは、**あなたがもっと健康になるチャンス**

1学期の健康診断で、受診のお知らせもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。