

いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みがはじまります！現在、新型コロナウイルス感染者が急増しているため十分な感染対策をして、日ごろできないことにチャレンジしてみてくださいね。生活目標を決めて、規則正しい生活で有意義な夏休みを過ごしてください。8月29日に元気いっぱいの笑顔で会いましょう！



◆保健室からの宿題◆

①なつやすみ*はみがきカレンダー

【8/29に持ってきましょう】



②バランスレンジャー・トライカード

4～6年生のみ【8/29に用紙を持って来るか、データで提出しましょう】

③歯科・眼科・整形外科等の治療

【治療報告書を持ってきましょう】



なつやすみ あ ほけんぎょうじよてい 夏休み明けの保健行事予定

2学期がはじまってすぐ、**発育測定**があります。

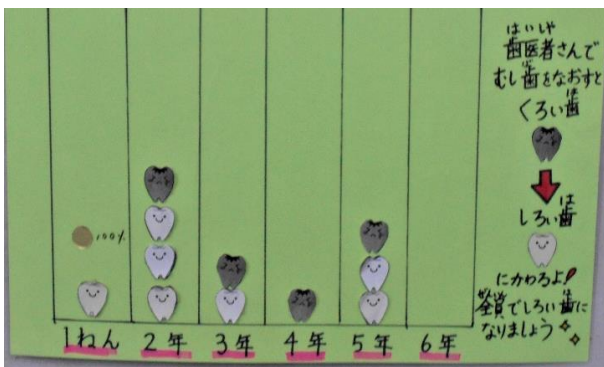
8/30(火) 1～3年・

8/31(水) 4～6年

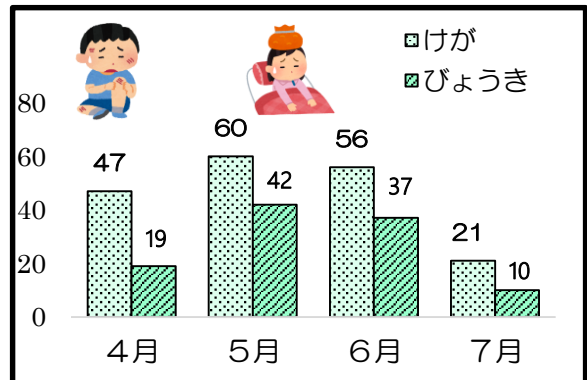
***体育着**(半そで・ハーフパンツ)をわすれずに着てきてください。

***女子**は、**かみ型**にも注意してください。
(頭のてっぺんや後ろでしばらない)

《1学期までの歯科治療状況》



◇1学期の保健室のようす◇



あしたから 夏休み ～出かけるときの注意点～

「誰と」「どこへ行くか」を家の人に伝える

Kくんと公園でお遊んで来るね！

行ってらっしゃい

で 出かける前に必ず家の人に伝えましょう。

決められた時間に帰る

そろそろ帰ろっか

そうだね

あそびでいると時間を忘れてしまいがちですが、家の人と決めた時間には必ず帰りましょう。

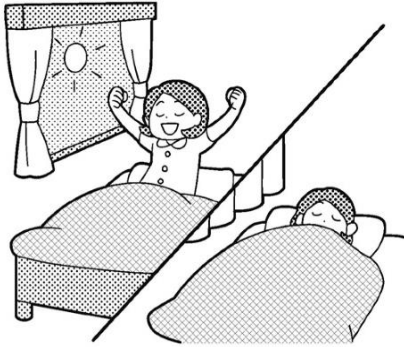
知らない人についていかない

おもわずついていきたくなるような声のかけ方をしますが、絶対についてはいけません。

夏休みにこそ！規則正しい生活を送ろう

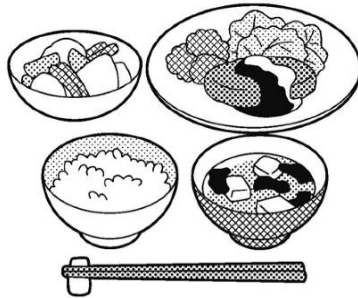
夏休みだからといって、夜ふかし朝寝坊や暴飲暴食を続けていると、生活リズムが乱れ、体調を崩してしまいます。夏休みにこそ、規則正しい生活を送り、元気に夏を楽しみましょう！

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

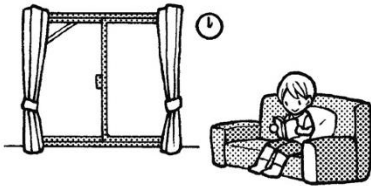


体を動かして運動をすると、骨や筋肉が強くなり、夜もぐっすりと眠れるようになります。人との距離をあげましょう。

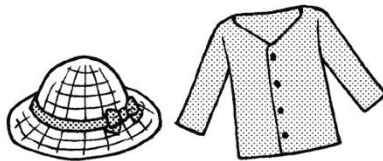
日焼けのし過ぎに注意しましょう

日焼けのし過ぎは、皮膚がんの原因になるといわれています。紫外線が強い時間帯は外出を控えましょう。外出するときは、紫外線から肌を守る服装で出かけたたり、日焼け止めクリームを塗ったりするとよいでしょう。ひどい日焼けをしてしまったときは、冷たい水などで冷やします。水ぶくれができてしまったら、つぶさずに皮膚科でみてもらいましょう。

紫外線が強い時間帯（10～14時）は外出しないようにする



外出時の服装は、つばの広い帽子、薄手の長袖が望ましい



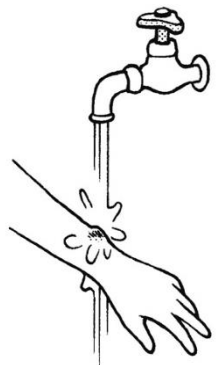
日焼け止めクリームを塗る



肌に合わないものもあるので、家の人と一緒に選びましょう

虫に刺されたら

虫に刺されたところをかいてしまうと、傷ができます。そこに細菌が入ると、「とびひ」や「ほうか織炎」になることがあります。「とびひ」は水ぶくれができて強いかゆみや痛みの症状が現れます。感染力が強いため、ほかの子にうつすこともあります。「ほうか織炎」は、皮膚の深い部分が炎症を起こし、体全体が熱くなったり、痛みを伴ったりします（このような場合には必ず病院へ行きましょう）。「とびひ」や「ほうか織炎」を防ぐためには、虫に刺されたあとは水で洗い流して、皮膚を清潔に保つことが大切です。



保護者の方へ

ほけんだよりでは、「規則正しい生活を送る」ためのポイントを紹介しましたが、夏休みに入ると保護者の方は、相変わらず忙しいのに、お子さん達は学校がないので、なかなか起きてこない……。この「早寝・早起き」がなかなか思うようにできないところが悩むところでしょうか。5年前、市内にある発達支援教室（通級教室）で出した、「教室便り（コラム～睡眠について～）」が参考になるので、当時の主任に了解を得て、一部ですが以下紹介させていただきます。どのお子さんにも参考になると思います。

具体的には、①**環境を整える**（落ち着いて眠れる環境づくり。例えば、寝室の温度・湿度・光の状況・寝具、周囲の音などを見直してみる。家族が遅くまで活動していると、子どもは睡眠の習慣がつかれないので注意します）②**光の効果を活用する**（朝、決まった時刻に起床することも睡眠のリズムをつくるためには大切です。人間の生体リズムは、太陽の光が影響しています。そのため、朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びるようにしましょう。夜は、寝る 1 時間前には、テレビを見たりゲームで遊んだりすることを止めて、照明の照度を落として寝る準備を始めます）③**寝るまでの手順を確立する**（お風呂に入る→歯を磨く→パジャマに着替える→布団に入る等、寝るまでの行動を手順として把握することで、寝るまでの見通しがもてて、就寝への意識ができます。通級では手順表をつくり、見通しが持てるよう視覚化しています）④**昼間は体をしっかり動かす**（昼間の適度な疲労が必要です。夏休みは、場合によっては家の中で過ごし、家から一歩も外に出ない状況もあるかもしれません。大人と一緒に近所を散歩したり、公園や、家の中で体を動かしたり、お手伝いをいっぱいしてもらったり…）また、ご家庭ではテレビを見たり、ゲームをしたりする時間を本人とよく話し合っ決めて、それを守ることで、できるだけ生活リズムを崩さないようにしてください。約束を守り、褒められることで成功体験が強化されます。成功したときは、ぜひ褒めてあげてください。大人が当たり前と思っていることが、案外お子さんには難しいことかもしれません。