ほけんだより7月

２０２４年　７月号
逗子市立池子小学校　保健室

夏休みが始まります。けがや病気、交通事故や水の事故などに気をつけて、楽しい夏休みをすごしてくださいね。保健室の先生は、元気にすごすために、休みの間も「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけようと思います！　みなさんは、どんなことをがんばりたいですか？
夏休み明け、みなさんと元気に会えることを楽しみにしています！！

７月保健目標：～夏を元気にすごそう！！～

夏休みの過ごし方

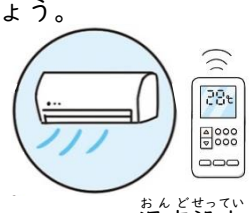
「早ね・早おき・朝ごはん」

夏休みは、「ちょっとぐらい夜ふかしや、寝坊してもいいや～」なんて思っていませんか？
夜ふかしや朝寝坊を続けると、**『体内時計』**がずれてしまい、風邪をひきやすくなったり、熱中症になりやすくなったりします。まずは、「早おき」から始めてみましょう！

「体調管理に気をつけよう」

冷たいものの食べすぎ、エアコンのかけすぎは夏バテの原因になります。規則正しい生活を心がけ、朝・昼・夕の食事で栄養をつけましょう。

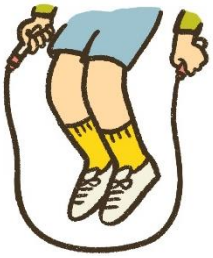
食べすぎ注意



エアコンの温度設定

「運動をしよう」

暑さになれることも夏休みの課題です。運動は、体の抵抗力を高め、病気を予防します。毎日続けられる運動を一日の計画の中に入れてみましょう。ただし、炎天下での運動はやめましょう。



「けが・事故の防止」

横断歩道をわたるときや、自転車に乗るときなどの交通ルールを守り、交通事故には十分気をつけましょう。　また、プールや川、海水浴へ行くときに守ってほしいことがあります。
（裏面をみてね）

「熱中症に気をつけよう」

次のことに気をつけましょう。
①こまめに水分・塩分を補給する
②外で活動するときは、ぼうしをかぶる
③日かげや涼しいところで休けいする
④体の調子が変だと感じたら、大人に伝える。

「からだを治そう」

４月～６月にかけて健康診断がありましたね。
治療が必要な人は、夏休みの間に治療をすませて、夏休みあけ、元気にすごせるようにしましょう！

水遊びのときの注意！

夏本番！プールや川遊び、海水浴などの水遊びが楽しい時季ですね。ただし、ルールを守らなかったり、遊びに夢中になりすぎてしまったり、無理をしてしまうと思わぬ事故につながってしまうことも…。
元気いっぱい楽しむためにも、次のことに気をつけて遊んでくださいね。

・前日の夜は、しっかり睡眠をとる

すいみん不足だと体がうまく動かせず、おぼれてしまうなど思わぬ事故につながる危険があります。

・水分をこまめに補給する

水につかっていても、体を動かしている分、知らず知らずのうちに汗をかいています。

・ときどき休けいする

夢中になって遊んでいると休けいをわすれがち。ときどき涼しいところで休みましょう。

・ルールを守る

プール、川、海などでは、それぞれ安全に遊ぶためのルールがあります。思わぬ事故につながらないように、きちんと守りましょう。

保護者の方へ

健康診断の結果をふまえて

４月から始まった定期健康診断（色覚検査以外）がおわりました。ご協力いただきありがとうございました。健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さまには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。学校での健康診断は、問題や疑いのある児童をふるいにかける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

これから夏休みに入ります。長期間の休みは学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況がみられることもあります。健康診断結果に限らず、お子さまの心身の健康について気になることがありましたら、学校までご相談ください。