

なつやす けんこう あんぜん す 夏休み！健康＆安全に過ごしてね！

 あさ朝は 学校がある時と同じ 時間に起きよう！	 帰った後・ごはんの前は せっけんで手洗いを！	 朝・昼・晩 食事は毎日 朝・昼・夜。 好ききらいせず、 何でも食べよう！	 エアコンを使う時は、 冷えすぎに注意！夏 バテしやすくなります。
 暑くて外に出られなく ても、できるだけ体を 動かそう！	 食後は歯みがき忘れずに！ 特に夜は ていねいに！	 シャワーよりお風呂に入ろう！ 熱中症の予防になるよ！	 夜ふかししない！ 遅くても 10時までに 寝よう！
 おやつは時間と量を 決めよう！ ダラダラ食べないで！	 勉強するとき 姿勢に気をつけて！	 おうちのお手伝いも しっかりしてね！	 水分補給は大事！ でも、あまい飲み物は 飲みすぎ注意！
 外へ出る時は ぼうしを忘れずに！	 子どもだけで、 危ない所へ行かない！ 危ない遊びはしない！ (川・水辺・花火など)	 子どもは、お酒はダメ！ たばこも ぜったい ダメ！！	 スマホを使う時は、 個人情報に注意！

たの 楽しい夏休みを過ごして、
2学期も元気に学校へ来てくださいね！



～保護者の皆様へお願いします～

1学期、健康診断をはじめとした学校保健活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。夏休みにあたって、改めて次の点にご協力をお願いします。

生活リズムについて

夏休み中、規則正しい生活リズムを保つのは、子どもの力だけでは難しいものです。ぜひ、ご家族皆様で健康的な生活を送り、お子さんが元気に2学期を迎えられますようご協力をお願いします。

受診のお勧め

健康診断結果や発育の様子について、「あゆみ」の中でお知らせしております。ご確認いただき、むし歯が未治療だったり、視力が心配なお子さんは、休み中に受診されますようお勧めします。



歯みがきについて

むし歯予防および歯みがき習慣の定着の取組として、『はみがきカレンダー』を用意しました。ご家庭でも食後は歯みがきをお声がけください。また、歯科校医の先生から、低学年のお子さんにはまだまだ仕上げみがきが必要とご指導がありました。特に夜の歯みがきは大切ですので、よろしくお願いします。(はみがきカレンダーは、休み明けに学校へ提出していただきます。)

メディア(テレビ・ゲーム・タブレット・スマホなど)の利用について

毎年度、「新体力テスト」実施に合わせて、児童に生活習慣に関するアンケートをしておりますが、本校の実態として「テレビ等の視聴やゲームの使用時間が長い」「睡眠時間が短い(特に高学年)」傾向がみられます。夏休みはご家庭で過ごす時間が増え、テレビやゲーム等のメディア利用時間も長くなりがちです。そこで、生活習慣を整えるための『生活チェックカレンダー』を用意しました。お子さんと一緒に生活を振り返っていただくとともに、健康的な生活を送るための目標を立ててみてください。また、規則正しい生活を送ることも大切ではありますが、せっかくの夏休みです。メディアから離れて、普段できないような体験的な活動や様々な経験をすること、ご家族の団らの時間を多く持つことが、お子さんの健やかな心身の成長につながります。



※夏休みに合わせて、生活習慣に関する保護者の方向けパンフレット(日本学校保健会作成)を配付しました。参考になさってください。

姿勢について

内科検診で、校医の先生から背骨の状態を心配される児童がやや多くみられました。整形外科での精密検査を要する場合は受診をお勧めしましたが、背骨自体の異常は少なく、姿勢の指導を受けたというお子さんが多かったです。学校生活の中でも、真っ直ぐ立てない、体の中心がずれてしまうというお子さんが目に付きます。姿勢が悪いと成長に様々な影響があります。ご家庭でもご留意ください。



『はみがきカレンダー』&『生活チェックカレンダー』の用紙の中に、夏休み中の傷病の様子をご記入いただく欄があります。もし、休み中に病気やけが等が生じましたら、忘れずにご記入ください。また、傷病等に関わり学校で配慮することなどがあれば、ご連絡ください。