

ほけんだより 夏休み

H30.7.19 徳島文理小学校 保健室

夏休みがやってきます。いつもより、自由な時間が増えますが、早寝早起きなど規則正しい生活習慣を身につけられるように心がけてください。

まだあるよ 夏休みの宿題

保健室からも、みなさんに夏休みの宿題があります。

☑ 病院に行っておく

健康診断で「受診のすすめ」をもらったのに、まだ病院に行っていない…という人は、時間のある夏休みに治療を終わらせましょう。

☑ 生活リズムを整える

休みの間も、学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。カーテンを開けて朝日を浴びれば、体内時計がリセットされて順調な1日をスタートできます。

☑ 健康目標を立てる

1日に3回歯みがきをする、毎日欠かさず朝ごはんを食べるなど、この夏休みは自分で健康目標を立てましょう。毎日続けられれば、ますます元気に新学期を迎えられますよ。

マイルールを決めて 充実の夏休みに

1 早寝早起き

朝 _____ 時に起きて

夜 _____ 時に寝る

朝食もいつもと同じ時間に

2 宿題はノルマを決めて

例：1日あたり問題集●問など

学習は朝のうかがオススメ

3 家族でお手伝いの担当を決める

例：風呂掃除、玄関の掃除、ゴミ捨てなど

4 メディアの使用は時間を決めて

1日あたり _____ 時間

夜 _____ 時には電源を切る

スマホ・ゲーム・テレビはダラダラ過ごす原因に

ひとつでも「できた！」を増やせるように、チャレンジ！

海や川に転落したら合言葉は“UIITEMATE”

自分が転落した時

もがいたり大声を出したりするとすぐに体が沈んで溺れてしまいます。あお向けで、あごを上げて大の字になり「浮いて待て」。顔さえ水面から出ていると、呼吸ができます。



誰かが転落した時

飛び込んではいけません。ドラマや映画とは違い、溺れた人を助けようとして飛び込んだ人は、約4割が溺れると言われています。冷静に「あお向けで浮いて待て」と伝え、空のペットボトルやボールなど水に浮くものを投げて渡し、119番通報を。



外出するときに伝える4つのポイント



- ・「だれと？」（友だちの〇〇ちゃんと）
- ・「どこで？」（駅前の公園で）
- ・「何をして？」（すべり台で遊んで）
- ・「何時までに帰る？」（4時30分までに帰る）

寝る時のエアコン あい？ なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子どもがカゼをひかないか心配…」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら…



「睡眠不足」がキケン

睡眠不足だと熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

「夜間熱中症」がキケン

就寝中は、水分補給ができず、しかも汗をかくため、熱中症の危険があります。



ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。