



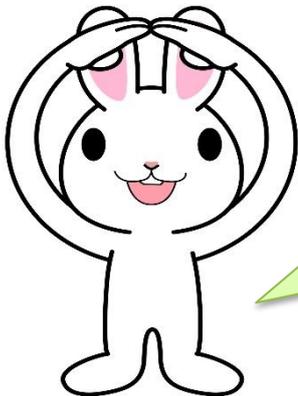
# ほっとけんしつ

家庭数配付文書

## 日やけ対策はできていますか

学校再開から1カ月がたちました。生活リズムは元に戻りましたか? 6月は、梅雨空で雨の日はムシムシと晴れの日、日差しが強く気温も上がり、体調をくずした人もたくさんいました。7月は、「自分の体を自分で守る!」ことを目標に、少し疲れたと思ったら早めに寝ることや登校したら教室前のアルコールをプッシュして手を消毒するなど自ら進んで健康管理に努めてほしいと思います。

7月に入ると夏本番! 日差しはどんどん強くなっていきます。太陽から出る紫外線は、良い影響、悪い影響の両方があります。両方の特徴を知って、紫外線と上手に付き合うようにしましょう。



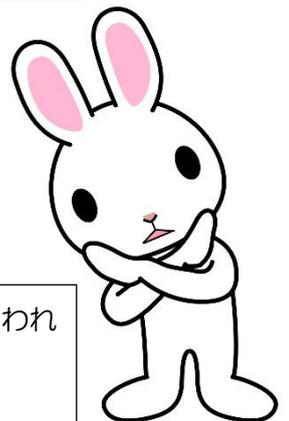
### <紫外線の良い影響>

ビタミンDを皮膚で合成する手助けをする

\*ビタミンDは、カルシウム代謝に重要な役割を果たす栄養素。ビタミンDの観点からは短時間の日光浴は必要です。

### <紫外線の悪い影響>

日焼け、シミ、シワ、皮膚の病気など

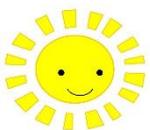


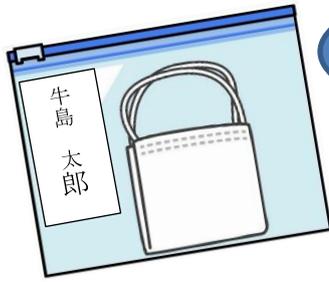
日光浴の目安は、夏は1日3分程度、冬は約50分程度が必要だと言われています。

紫外線を浴びすぎないようにするためには

- ◆日陰を利用しましょう
- ◆帽子をかぶり、顔の露出をさげましょう。
- ◆紫外線の強い時間帯に外に出るのを避けましょう(正午が高い)
- ◆敏感肌のお子さんは、肌にあった日焼け止めも有効です。

(担当医に相談をしましょう)





保護者の方へ



# 予備マスクの御用意を

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、国より 2 回目の布製マスクの配付がありました。本日、このお便りと一緒にお渡ししますので御確認ください。

併せて、「マスクを落とした」「ゴムが切れてしまった」「家に忘れてきてしまった」ということが多々ありました。学校でも多くのマスクに備蓄がないため、今後は、御家庭で、予備用のマスクを用意していただき、対応をしていきます。予備用マスクは、袋などに入れ、名前を書いて管理をしていきたいと思っておりますので御協力をお願いします。

## ゲーム・パソコンのやりすぎに注意!



ゲームやパソコンはやっていると時間を忘れてしまいますよね。

つい、夢中になってしまう人もいるかもしれません。でもあまり長い時間やりすぎると体や心にさまざまな問題が起こる可能性があります。例えば次のようなことです。

ゲーム・パソコンをしていた時間を少し削って、家族で話をするなどコミュニケーションをとる時間が増えるといいですね。



### 睡眠の質が悪くなる

音や光で脳が興奮し、睡眠リズムが乱れます。

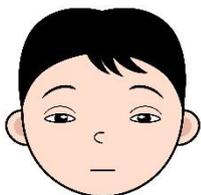
### 体力低下

体を動かさないで体力がなくなり体がなまります。



### 視力低下

長い時間画面を見続けることで目が乾いたり、視力が低下したりします。



～おうちの人とルールを考えよう～

- 一日 ( ) 分だけつかう
- 使う時間は夜 ( ) 時まで
- ( ) 曜日はノーゲームデー
- 明るい部屋でやるようにする

### コミュニケーション能力が低下

友達や家族と話すことや接することが少なくなり、コミュニケーションがとりにくくなることもあります。

