



ほけんだより「にこにこ」

～夏休み直前号～

さくら市立押上小学校 保健室より 令和4年7月19日

いよいよみなさんが待ちに待った夏休みです。今年の夏休みはどんな夏休みにしたいですか？ 楽しいことをするのももちろん大事ですが、夏休み中も規則正しい生活を続けて、生活リズムがくずれないように過ごしましょう。感染症対策・熱中症対策も忘れずに行いましょうね。8月29日にみなさんに会えるのを楽しみにしています。

こんな夏休みにしよう

おうちのひとと夏休みのほけんもくひょうを立てて、有意義な夏休みにしよう☆

せいかつりずむ
生活リズム

ねる時間	／	おきる時間	／	テレビやゲーム、スマホの時間
じ 時	／	じ 時	／	いちにち 一日
ふん 分	／	ふん 分	／	じかん 時間まで

しょくせいかつ
食生活

をがんばる！

けんこう
健康

をがんばる！



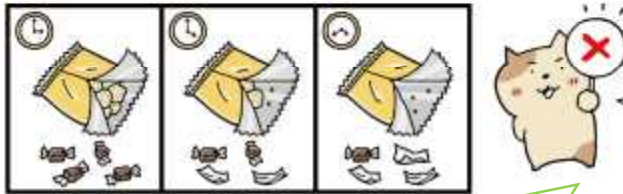
すてきな夏休みを☆★
夏休み中に受診も済ませ
ましょう！



夏休み中も生活リズム・感染対策を意識しましょう

もうすぐ夏休みが始まります。楽しい予定がたくさんあるかと思いますが、長期休み中も生活リズムが乱れないようにご家庭で気をつけていただければと思います。夏休み明けにスムーズに学校の授業に参加できるよう、よろしくお祈りします。また、新型コロナウイルス感染症が再流行してきており、第7波が到来！？とも言われています。市内でも感染者が増加していますので、休み中も体調管理・検温・3密を避けるような活動の工夫など、徹底していただくようお願いいたします。もし、休み中に感染したまたは濃厚接触者となった等の場合は、すみやかに学校までご連絡ください。

だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか？ そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。



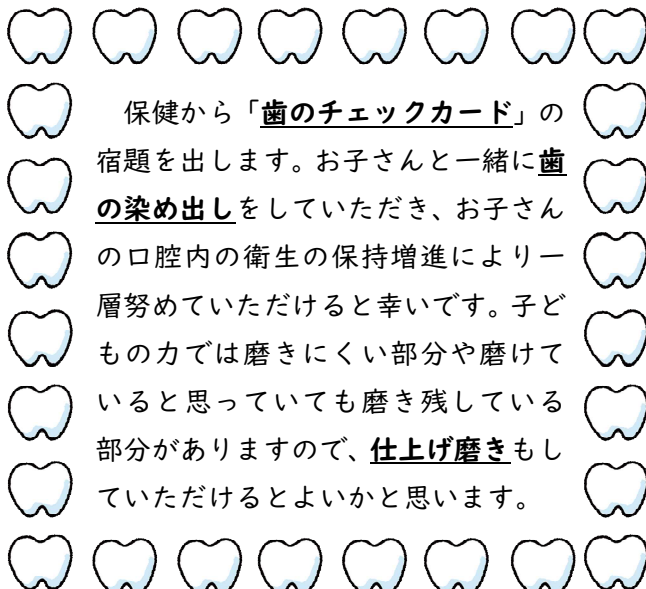
体内時計って何？

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



保健から「歯のチェックカード」の宿題を出します。お子さんと一緒に歯の染め出しをしていただき、お子さんの口腔内の衛生の保持増進により一層努めていただくと幸いです。子どもの方では磨きにくい部分や磨けていると思っていても磨き残している部分がありますので、仕上げ磨きもしていただくとよいと思います。

受診のおすすめ



定期健康診断の結果、受診のおすすめをもらった方は、夏休み中にすみやかに受診をしましょう。受診のおすすめは、校医による所見があり、校医が受診を指示しているため出している書類です。子どものうちから所見や違和感がみられた時に受診をする習慣をつけておくと、大人になった時の疾病の早期発見に繋がります。受診の結果は夏休み明けに学校へ提出してください。