

# はっぴー 夏休み号

上勝町立上勝小学校  
保健室

暑い日が続いていますね。みなさん、心と体は元気ですか？いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。長い休みを利用して、普段できないことにチャレンジするのもいいかもしれませんね。9月2日に全員揃って始業式が迎えられるよう、健康と安全には十分気をつけて素敵な夏休みにしてくださいね。

## 夏休みを元気に過ごすための3つのポイント

もぐもぐ健康委員会で考えました！

### ポイント1 規則正しい生活をしよう！

#### 早起・早起き・朝ごはん

長い休みが続くと、夜更かしして、朝起きるのが遅くなって、朝ごはんも食べられなくて…といった生活リズムになってしまいがちです。9月からの学校生活のためにも生活リズムを崩さないように心がけましょう。

#### 歯みがきは1日3回以上

むし歯のもととなる歯こうは、時間がたてばたつほど増殖し、歯や歯ぐきを攻撃します。食べものを食べた後はもちろんですが、寝ている間にもむし歯は増えやすいです。寝る前後には歯みがきを忘れずに行えるようにしましょう。

### ポイント2 熱中症に気をつけよう！

#### のどがかわいていなくても水分補給

汗をかくと、自分が思っている以上に体の中の水分は失われます。のどがかわいたと感じていなくても時間を決めて水分をとるようにするなど、こまめな水分補給の習慣をつけていきましょう。

#### 体の冷やしすぎには要注意

冷房を低い温度で設定したり、冷たいアイスやジュースを飲んでばかりいたりすると胃腸の調子が悪くなったり、体温調節がしにくくなったりします。冷えによる体調不良を防ぐためにも冷房や冷たい物はほどほどにしましょう。

### ポイント3 家におりすぎないように外で遊ぼう！

#### タブレットやゲームはルールを決める

タブレットやゲームは、使いすぎたり使い方を間違えたりすると、心や体に健康に大きな悪影響を与えます。おうちの人とルールを決めて、楽しく安全に使えるようにしましょう。

#### 涼しい時間に運動をする

家でゴロゴロと寝てばかりいると、体力が落ちて怪我や病気になりやすくなります。9月には運動会もあります。体力を落とさないように、朝や夕方など涼しい時間に外に出て、適度に運動をするようにしましょう。



夏休み中は3つのポイントを意識して、2学期から最高のスタートを切れるようにしましょう！



## SNSの使い方を見直してみよう

LINE や Instagram、TikTok など友達やたくさんの人とつながり、やり取りができる便利な SNS。ですが、使い方を間違えると犯罪に巻き込まれたり、トラブルにつながったりします。オンラインゲームなども同じです。誰もが楽しく安全に利用できるように、SNS の使い方について考えてみましょう。

### 投稿前に必ず確認！

- ・自分や友達が特定されるような情報を載せていませんか？（名前、住所、年齢、学校名など）
- ・自分はもちろん、友達や家族の写真を無断で載せていませんか？
- ・誰かを否定したり、傷つけたりする内容ではありませんか？
- ・発信する内容は確かな情報ですか？

一度ネット上に載せた情報を完全に消すのは難しいです。情報を発信するのであれば、誰に見られても大丈夫な内容だけにしましょう。また、全く知らない人と個人的なやり取りをしたり、直接会う約束をしたりするのは、危険なので、絶対にやめましょう。

### 困ったことがあれば、ひとりで抱え込まず、まわりの大人に相談しましょう！

## 「夏休み生活チェックシート」について

保健室からの宿題として、「夏休み生活チェックシート」を出しています。毎日取り組んで、夏休み中も健康的な生活を送りましょう。

#### 《やりかた》

- ①寝る時間や起きる時間、ゲームやテレビの時間の目標を決める。（おうちの人と相談しましょう）
- ②おうちの人から応援メッセージを書いてもらう。
- ③目標が達成できたら、色をぬる。

●8月16日の登校日に提出●

## 病院受診についてのお願い

手や足で痛いところがある人やむし歯がある人、健康診断で受診が必要と指摘された人は、夏休みのたっぷりある時間を使って、病院を受診しましょう。特に、むし歯や視力低下は2学期からの学校生活にも大きな影響が出る可能性があるため、夏休みの間に治療を終わらせましょう。

### 保護者のみなさまへ

子どもたちの夏休みの課題として、「夏休み生活チェックシート」をお配りしています。夏休み中も規則正しい生活を維持し、心身共に健康な状態で2学期を迎えられるようにすることを目的としています。保護者のみなさまには、「おうちの人からの応援メッセージ」の欄に子どもたちへの励ましの言葉のご記入をお願いしたいと思います。保護者のみなさまからの励ましは、子どもたちのやる気を引き出したり、目標達成に向けての原動力となったりします。お手数をおかけしますが、ぜひご協力をお願いいたします。

夏休み中も子どもたちの健康面で気になることがあれば、学校へ連絡をいただければと思います。保護者のみなさまも、体にはお気を付けてお過ごしください。