



R6年7月

喜来小学校 保健室

ほけんだより なつやすみ号



いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。楽しい夏休みを過ごすためには、健康でいることが大事です。夏休みは家で過ごす時間が長く、学校があるときとは違う生活リズムになる人も多いかと思いますが、生活リズムがみだれると体調をくずしやすくなります。できるだけ決まった時間に起きて、決まった時間にごはんを食べ、決まった時間に寝ることを心がけましょう。

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！



こんな効果が！

睡眠の質がよくなる



目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える

夏休み中は、外は暑いので部屋の中で過ごす時間が多くなります。そうすると、ゲームやスマホをさわったり、動画（YouTube や Tik Tok など）を見る時間が長くなってしまいう人も多いかもしれませんが、前回のほけんだよりでもお伝えしたように、ゲームやスマホなどを使う時間は、きちんとおうちの人と決めるようにしましょう。

また、ゲームやスマホをさわる以外にも、夏休みに楽しめることを探してみるといいですね。たくさん本を読んだり、時間をかけて好きな絵をかくたりするのも、時間のたっぷりある夏休みにおすすめですよ。

ほどよい冷房がいいよ！

年々、暑さが厳しくなっていますね。「暑い日は、ガンガンに冷房の効いた部屋で過ごしたい～」と思うかもしれませんが、ちょっと待って！確かに、猛暑に最適な冷房は必要ですが、冷やし過ぎには注意を！体調悪化につながる恐れもありますし、電気代やエコロジ的な観点からも、冷房の効き過ぎは決しておすすめできません。夏場の部屋の温度の目安は28℃くらい。ほどよい冷房で、元気に夏を乗り切りましょう。もちろん、早朝や夕方～夜など比較的涼しい時間に外を散歩するのもおすすめです。



保護者のみなさまへ～今年度の健康診断結果について～

お子さんはもとより、保護者のみなさまのご協力により、健康診断を無事に終えることができました。ありがとうございました。

今年度のお子さんの健康診断結果を一覧にしてまとめた「定期健康診断結果のお知らせ」を、夏休み前にお子さんを通じてお渡ししています。病気や異常の疑いが見つかったお子さんには、検診後に専門医の受診をおすすめする通知をお渡ししていますが、まだ受診されていない場合にはできるだけ早めに受診し、必要な検査や治療を行うことをおすすめいたします。

また受診した際は、学校へ受診報告書をご提出くださいますよう、あわせてお願いいたします。