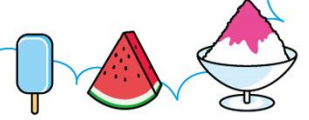


# ほけんだより 夏休み号



令和7年7月17日 西会津小学校 保健室 文責：高久 友紀



いよいよ夏休みです。「楽しい夏休みだったー!」「元気に2学期に突入できた!」と言えるように、規則正しい生活習慣を送る必要があります。



## 早寝・早起き

夏バテ予防し、2学期をスムーズに始められるために、学校がある日と同じ時刻に起きて寝るようにしましょう。



## 決まった時刻にバランスのよい食事を

ダラダラと食わず、朝・昼・夜の3食を決まった時刻に食べましょう。ごはんやパンだけ、ではなくおかず、野菜、汁物をそろえることを意識しましょう。また、おやつを食べすぎに気を付けましょう。

## 体を動かしてメリハリのある1日に!

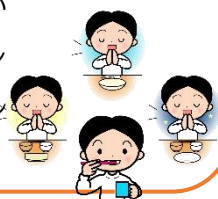
涼しい時間に宿題を進めましょう。また、遊びや運動、おうちの人のお手伝いなどをして、体をしっかりと動かしましょう。気温が高い時は熱中症の恐れがあるので、外での遊びではなく、室内でストレッチをするといいですね!

## メディア時間を減らそう!

休みの日はついついゲームやタブレットの使用時間が長くなりがちです。メディアの長時間の使用は目の負担となり、脳にも悪影響があります。おうちの人とルールを確認して、できるだけ2時間以内に収まるようにしましょう。

## 食後の歯みがき

歯科指導でもお話ししましたが、休日になるとお昼の歯みがきを忘れてしまう人が多いです。配付された歯みがきカレンダーで毎食後の歯みがきを意識しましょう。



## 治療に行こう!

「〇〇検診の結果のお知らせ」を受け取って、まだ受診していない人がいると思います。夏休みは治療に行く絶好のチャンスです! おうちの人と相談して、かかりつけを受診してください。

## 大切にしてほしい命、話してほしい心のこと

日頃から気温が高い日に呼び掛けている熱中症、プールや川・海など水遊びによる事故、道路に飛び出し事故など、危険はいつも隣り合わせです。周りの安全を確認し、必ず出かけるときはおうちの人に行ってから出かけましょう。

また、夏休みに限らず、今の時代はスマホやタブレットなどを使用し、LINEをはじめとしたSNSでトラブルがあります。普段学校でしか会えない友達とのコメントや様々なスタンプのやり取りなどで楽しい反面、知らず知らずのうちに相手も自分も傷つくことが起こりやすいです。受け取った側がどのように思うのかよく考えてください。夏休み中のトラブルを抱えたまま2学期に入ると心もがやもやして、気持ちよく2学期をスタートできません。もしも夏休み中に困ったことがあれば、おうちの人や先生方に相談しましょう。

