

ほけんだより 7月

No. 7 / 令和7年 夏休み号

燕市立小池 小学校 保健室



もうすぐ夏休み！34日間を、どんな風に過ごしますか？今年は、特に暑い日が続くので、「水の事故防止」と「熱中症予防」に気を付けてください。2学期の始業式、みなさんの笑顔に会えるのを楽しみにしています。

熱中症、
注意してー！

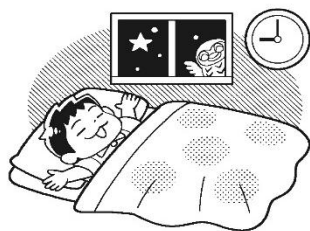


○ 健康で楽しい夏休みにしよう！

学校がないと、だらだらしてしまう気持ちはよく分かります。でも、みなさんには楽しく充実した夏休みにしてほしいのです！そこで、8つのポイントを紹介します。

すいみんリズムをくずさない

早ね早起すると、朝から元気に過ごせます。



冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食べっていると、夏バテしやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くなり過ぎないように注意して、冷ぼうを活用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決める!!

ゲームやインターネットは、時間を決めて使いましょう。



適度に体を動かそう

朝はラジオ体操で体のスイッチをON！運動するときは、朝晩の涼しい時間に行おう。



悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでしたことが、大きな事件や事故につながるかもしれません。



病気や異常は、早めに治す

まだ病院に行っていない人は、すぐにいって、夏休み中に治しておきましょう。



熱中症やけがに注意

熱中症予防は、「水分補給」と「涼しい服装」が基本です。子どもだけで過ごす時間が長くなるので、けがにも注意！



○ 見つけてみませんか？～自分に合った睡眠時間～



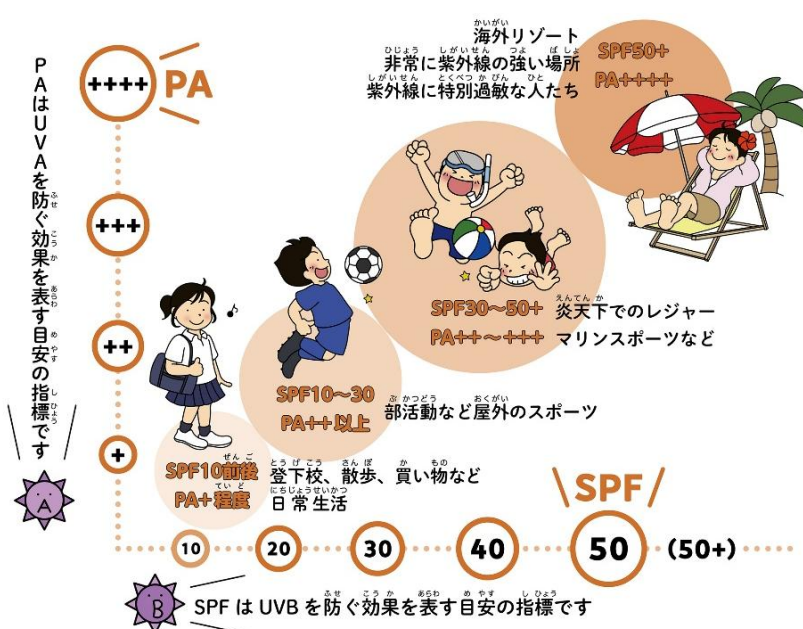
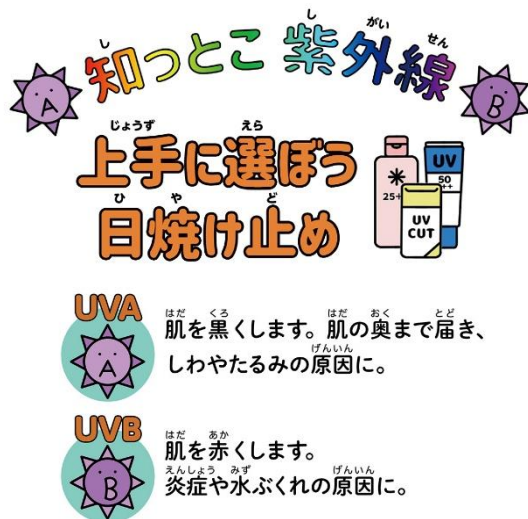
睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！ なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できる

ようにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。夏休みの間に、一度チェックしてみませんか？



○ 日焼けを予防しよう



お家の方へ

1学期は、毎日のお子様の健康観察から、各種調査や検診・検査の準備などに御協力いただき、ありがとうございました。おかげさまで、大きな病気やけがもなく、1学期を終えることができました。

○「定期健康診断の記録」を配付しました。

定期健康診断と発育測定の結果をお配りしました。お子さんの成長の様子をご確認ください。今年度から、結果のお知らせは「配付のみ」となり、押印や提出は不要です。また、今まで使っていた「健康の記録」は、お返ししますのでご家庭で保管してください。



○「結果のお知らせ(2回目)」を配付しました。



視力、眼科、聴力、耳鼻科の治療・精密検査が終わっていない人に、2回目の「結果のお知らせ」を配付しました。歯科、内科、心臓については、お知らせを配ったばかりなので、今回は再配付していません。夏休み中に、都合を付けられ、計画的に受診をお願いします。