

ほけんだより 夏休み号

みかわしょうがっこう ほけんしつ
美川小学校 保健室

2019.7.19発行

おうちの方と一緒に読んでください♪

いよいよ、待ちに待った夏休みの始まりです！！みなさんはこの夏にはどんな予定がありますか？旅行に行ったり、海に行ったり、川に行ったり、おうちでゆっくり過ごしたり、いろいろなことがあるのではないかと思います。楽しみですね！

最後の日までとっても楽しい夏休みになるように、健康と安全に気をつけて過ごしましょうね♪

去年と違う夏休みをしよう

楽しむチャンス

な にか新しいことを始めよう



自由時間が増える夏休み。
やりたいことを探してみましょう。

つ かれたときは無理をしない



詰め込みすぎると、暑さと
疲れでぐたぐたになってしまうかも。

や めるのは
いつでもできるよ

何も続かないという人は
これを合言葉に。



す きなものを増やそう

いろいろなものに触れてお気
に入りを見つけ、
世界を広げましょう。



み んなに会いに行こう

せっかく遊ぶなら、画面を
通してではなく直接会いに
行きましょう。



夏休み事件簿

先ばいたちの反省を生かそう

皮膚が真っ赤になっちゃった！ 事件

「海に遊びに行った日、家に帰ったら皮膚が真っ赤で、痛くてお風呂に入れなかったよ」



どうしたの？



ひどい「日焼け」だったんだ。皮膚のやけどと同じだから、タオルにくるんだ保冷剤や水でぬらしたタオルなどで皮膚を冷やしたよ。ワセリンなどで保湿すると痛みもやわらいだよ。

反省…

長い時間太陽のもとにいる日は、日焼け止めをぬっておくといいね。



遊んでいてフラフラに！ 事件

「公園で友だちと遊んでいたら、頭がぼーっとして、フラフラで立てられなくなっちゃった」



どうしたの？



「熱中症」だったんだね。友だちが日陰に連れて行ってきて、スポーツドリンクを飲みながら休けいたよ。

反省…

その日は天気が良くて暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水分補給のための「水筒」を持っていなかったのが失敗だった。

だるい・しんどい・やる気が起きない！ 事件

「夏休み中、なんだかだるくて、しんどくなって…でも、鼻水や熱は出てないし。カゼじゃないのに…」



どうしたの？



冷たい麺類やアイスばかり食べて、ジュースをたくさん飲んでたよ。それにゲームで夜ふかしの生活を続けていたから「夏バテ」になっちゃったんだね。

反省…

栄養はバランスよく、生活リズムはきちんとね。





宿題
夏休み生活習慣
カレンダー

保健室からみなさんへ、唯一の夏休みの宿題です。
長い休みだからこそ、遅寝遅起きは禁物です！このカレンダーを毎日書くことで、
自分の生活リズムはどうだろう？と意識してみてください。

夏休み生活習慣カレンダー

年

自分の健康のめあてを書く。

「テレビやゲームをやりすぎない」等

このカードの使い方が書いてあります。よく読んで、○や×を書きましょう。

夏休み けんこうのめあて

カードのつかいかた
 ◆ 朝ごはんを食べたところを○をつけましょう。
 ◆ 寝る時間、テレビやゲームの時間を決めて書きましょう。
 ◆ 寝かされたら、すぐに起きたら×をつけましょう。
 ◆ めあてがまもれたら○をつけましょう。

生活習慣のもくひょう
 1 起きるじこく (時 分)
 2 ねるじこく (時 分)
 3 テレビやゲーム時間 (分間)

7月	れい	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
朝ごはん	○													
寝みぎき	朝 夜													
起きるじこく	○													
ねるじこく	×													
テレビ・ゲーム時間	△													
めあて	○													

自分の目標にする時こくや時間を書く。

- 最低でも…
- ・ねる時こく(10時00分)
 - ・起きる時こく(7時00分)
 - ・テレビやゲーム時間(180分間)

夏休みの生活しゅうかんふりかえり

夏休みの生活のふりかえりを書く。
「夜ねるのがおそい日が多かった」
「毎日朝ごはんを食べられた」など具体的に書いてください。

1 夏休みのけんこう生活をふりかえって、感想を書きましょう。

2 夏休みは元気に過ごせましたか？(あてはまるばんごうに○をつけましょう。)

1 元気に過ごせました！
 2 けがをした・・・
 3 病気をした・・・

3 夏休みの1番の思い出はなんですか？ 先生に教えてください！

おうちのかたから

ほけん室より

夏休みを元気に過ごせましたか、どんなことがあったか、先生に教えてください！

夏休みの生活習慣について、おうちの方からのコメントをお願いします。

シャキッと早起き！
3つのコツ

夏休みだからとダラダラ二度寝をしませんか？早起きして、新学期に向け生活リズムを整えましょう。

寝る前は照明を落とす

寝る少し前から間接照明などにすると、脳が「おやすみ」モードになりやすいです。

頭の中で「0時に起きる」と3回唱えて寝る

アラームに頼らず、自分で決めた時間を頭と体に覚えこませてから寝ましょう。

カーテンを開けておく

脳は光で目覚めます。カーテンを少し開けて朝の日差しを入れると自然に目が覚めますよ。

夏休みこそ早起き。いいこといっぱい！

太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う



朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる



涼しいうちに宿題や勉強ができる



自由な時間もたくさんとれる



朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。