

からだ から 夏休み直前号

文教大学附属小学校 保健室 令和4年7月



なつやす せいかつ ととの 夏休み、生活リズムを整えよう！

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休み。家族との旅行や親戚との久しぶりの再会など、楽しいイベントが盛りだくさんの人も多いのではないのでしょうか。そんな楽しい夏休みですが、気持ちが緩みすぎてしまうと、思わぬ危険と遭遇してしまうことも…。

2学期が始まってすぐ、富士自然学校があります。生活リズムをしっかりと整えて、元気に参加できるようにしたいですね。

全員が元気に2学期を迎えることができるよう生活をしていきましょう。

げんき なつ の き 元気に夏を乗り切るためのポイント！

き じかん ね き じかん お 決まった時間に寝て、決まった時間に起きる

毎日、同じ生活リズムで過ごすことは、私たち人間が元気に生きていくうえで、大切な要因の1つです。夏休みだからといって、遅くまで起きていたり、昼近くまで寝ていたり…ということがないようにしたいですね。学校がある時と同じ時間に寝て、起きる生活を心がけてください。



しょく た 3食しっかり食べる

夏休み中も、朝・昼・夜の3回の食事をしっかりとりようにしましょう。

暑いからと、冷たいものばかり食べていると、胃腸の調子が整いにくなり、体調不良の原因になってしまいます。



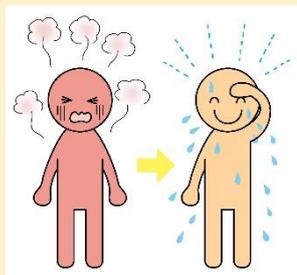
べんぎょう あさ 勉強は朝のうちに！

宿題等の勉強は計画的に進めるようにしたいですね。勉強は朝起きて、脳がすっきりしているうちに終わらせてしまうのがおすすめです。夜遅い時間になると脳が疲れてしまい、効率よく勉強することができません。



いち かい あせ 1日1回は汗をかこう！

今年は、例年になく早い時期から「熱中症警戒アラート」が出され、熱中症に気を付けなければいけない日が続いています。夏休みも暑い日が続くことが予想されます。そのような中ですが、無理のない範囲で1日1回程度は汗をかくような生活を意識していくことが大切です。



私たちのからだは、暑い時には、自律神経の働きによって、血管をひろげ、汗をかいて体温調節をしています。普段からこのシステムをしっかり働かせて、上手に汗をかけるようにしておくことが必要です。暑いからといって、冷房が効いた部屋の中だけでばかり過ごしていると、体温調節機能の働きが弱くなり、上手に汗をかくことができず、熱中症になりやすくなってしまいます。暑い夏ですが、適度な運動を心がけてください。

気を付けて！ 水辺の事故、日焼け



みなさんも知っている通り、毎年この季節になると、水の事故のニュースを見聞きすることが多くなります。夏休みには、みなさんも、プールや海、川などに行く機会もあると思いますが、子どもだけで行動することがないように、おうちの人とよく話をし、行動するようにしてください。いくら泳ぎが得意でも、水に慣れている場合でも、水の近くや、水の中には、たくさんの危険があるということを頭に入れておいてください。



また、この季節、気を付けたいのが太陽光の「紫外線」です。昔は「日焼けして健康的！」と言われてましたが、紫外線は皮膚を老化させたり、白内障や皮膚がんの原因になったりと、皮膚に様々な影響を与えることがわかっています。特に短い時間で、背中が真っ赤になるような日焼けは、「やけど」です。ヒリヒリ痛みがあるような場合は、皮膚科を受診してください。そうなる前に、日焼け止めやラッシュガード、帽子などで予防しましょう。

夏休み中、和式トイレを使えるようになろう！

以前にもお伝えしましたが、9月には全校宿泊、富士自然学校があります。自然学校で、みなさんが使うトイレは、和式トイレが多いのが現状です。「和式トイレ使ったことがない！」という人は、この夏休み中にぜひ、和式トイレを使えるようにしてください。



大人数での移動になるため、洋式トイレだけを使っていると、時間内に活動することができなくなってしまいますので、洋式も和式も両方使うことができるようにしておいてください。

SNSの利用の仕方、大丈夫？



友達はもちろん、たくさんの人とつながり、やり取りができる

SNS。楽しくコミュニケーションを取れて便利ですが、危険やトラブルが発生する可能性もあります。

★個人情報（名前や年齢、住所、学校名など）が分かる情報を載せていませんか？

★自分の写真はもちろんですが、友達や先生の写真を無断で掲載していませんか？

★人のことを悪く言ったり、批判するような内容を書いていませんか？

★知らない人と直接やり取りをしたり、会う約束をしていませんか？

自分の使い方、見直してください。

おうちの方へ



1 学期間、健康診断へのご協力、感染症対策へのご協力、たくさんのご協力本当にありがとうございました。

夏休みを目前に、子どもたちからは「沖縄に行く！」、「大阪に行く！」、「おじいちゃんたちに会いに行く！」と嬉しい気持ちがたくさん伝わってきます。少しずつコロナ以前の生活に戻りつつありますが、感染者の数がなかなか減らず、感染対策をしながらの夏休みとなりそうです。加えて、猛暑が予想される今年の夏は、熱中症対策も必要になりそうです。

2 学期開始直後には、3年ぶりの全校宿泊が予定されています。元気に参加できるよう、夏休み中も体調管理をお願いいたします。

2 学期、元気なみなさまにお会いできる日を楽しみにしております。よい夏休みをお過ごしください。