

保健だより

# えがお

令和5年7月21日  
柏崎市立二田小学校  
No. 7

夏休み、〇〇の時間は  
ずらさない。



あなたはなににする？

明日から夏休みです。学校がある日は、『早く寝て、早く起きて、朝ごはんを食べて登校する』というリズムができていましたが、夏休みになるとついつい夜遅くまで起きていたり、朝起きられなかったり、朝ごはんを食べなかったりと、夜型の生活リズムになってしまいがちです。

夜型の生活リズムになってしまわないように、起床時間や食事の時間、就寝時間をずらさない生活をしていきましょう。

また、夏バテを予防するために

- ・栄養バランスの良い食事をとる
- ・夜ふかしをしない
- ・冷房で体を冷やし過ぎない

ことも意識して過ごしましょう。



## アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを  
使わない時間をつくる「アウトメディア」に  
挑戦してみましょう。

- レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」  
「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ  
て決めましょう。メディアとじ  
ょうずに付き  
合う方法が見  
つかるといい  
ですね。



おうちの人と話し合う際に、もう一度メディアに関する『わが家のルール』を確認しましょう！  
夏休み中にメディアを使いすぎて、メディア依存にならないようにしましょう。

早く寝たいのに暑くてなかなか寝られない…という人はぜひ試してみてください！

## 簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

## 手洗い実験を行いました！



健康委員会の手洗い実験を学年毎に行いました。普段通りの手洗い…よりも念入りに洗っている児童が多かったです。どこに汚れが残りやすいかを意識しながら、上手に手洗いができていました。

指と指の間や親指の付け根、爪のすき間に汚れが残りやすかったです。  
夏休み中も手洗いをしっかりと行い、感染症予防をしていきましょう！

夏休みも元気に過ごしましょう！



4～6月に行った健康診断の結果、受診が必要な児童には「お知らせ」を配付してあります。「お知らせ」をもらった人で、まだ受診ができていない場合は、ぜひ夏休み中の期間を使って受診をしてくださいますよう、お願いいたします。  
受診が済んでいて「治療勧告書」を学校に提出していない場合は、「治療勧告書」の提出をお願いいたします。

よろしくお願いします



夏休み明けの8/24(木)に一人2枚の雑巾を持たせてください。(1枚は記名をし、もう1枚は記名はいりません。)  
ご寄附いただいた雑巾は、各教室やランチルーム、理科室などで使わせていただきたいと思います。ご協力をお願いいたします。

