

ほけんだより

※おうちの人と一緒に見てください。

第7号

令和5年7月20日
北鯖石小学校 保健室



夏休み、健康に気をつけてすごそう！

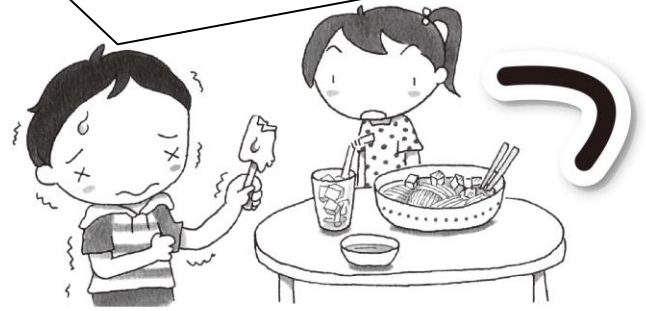
いよいよ、夏休みが7月22日(土)から始まります。楽しみにしていることもたくさんあり、いつもより気がゆるみがちになりやすいため、夜ふかしや食べすぎに注意です。規則正しい生活をして、元気に夏休みをすごしてください。夏休み明け、みなさんと会えることを楽しみにしています。

何度もお話していることだけど、これが一番大事！きまりを守って楽しい夏休みにしてね！



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



夏バテに

- ☐ 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- ☐ 冷たいジュースをよく飲む
- ☐ 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- ☐ 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ☐ ほとんど運動しない
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませる
- ☐ つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど 夏バテの危険大!

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



※クーラーの効いた部屋に続けるのも体によくありません。寒すぎない温度にして、快適に過ごせるようにしましょう。

～保護者の方への連絡～

夏休み中の治療をお願いします!

健康診断の治療勧告書が届いていて、まだ受診の済んでいないものがありましたら、この機会に受診をすることをお勧めします。



8月以降の健康観察アプリ(LEBER)の活用について

重要!

これまで、LEBERにて体温チェックの報告を求めておりましたが、新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行を受け、夏休みより、家庭からの検温報告については求めないこととします。

したがって、夏休み明けからは、出欠のみLEBERにて報告をお願いいたします。

ご理解・ご協力をお願いいたします。

次回スクールカウンセラー来校日

第3回スクールカウンセラー来校日は、**9月20日(水)**です。面談をご希望の方は、連絡帳または電話(22-4454)にてご連絡ください。その際に相談内容も簡潔に教えてください。夏休み中も申し込みを受け付けておりますので、ご活用ください。

夏休み中に、お子さんが大きな事故にあったり、病気で入院したりした場合は、学校にお知らせください。

※万が一感染症にかかった場合、児童クラブを利用するお子さんは、登校許可証が必要となります。

北鯖石小学校 TEL:22-4454

8月11日(金)～16日(水)は、閉庁日となり学校が無人となります。この期間及び16時45分以降の急用等は、柏崎市役所(代表:23-5111)、重大事故等は警察(110番)にご連絡ください。