



いよいよ夏休み 夏を元気に楽しく過ごそう!



6月から再開した学校生活、1学期は2ヶ月しかありませんでした。これまでとは全く違う2ヶ月間の学校生活。ストレスを感じることも多かったと思いますが、大きなけがも病気もなく1学期を終えることができました。明日から夏休みですが、どんな計画を立てていますか。たっぷり時間があります。色々なことに挑戦してみましょう。健康でなければ何もできません。規則正しい生活を送り、健康で安全な夏休みを過ごしましょう。

7・8月保健目標 「夏を健康にすごそう」

夏休みを健康に乗り切るコツ!! (①~⑥を意識した生活を送ることが重要です)

- ① 毎日、決まった時間に寝る(12時までには寝る。11時までには寝ることがベスト!)
- ② 毎日、決まった時間に起きる(7時までには起きる)
- ③ 毎日、朝ごはんをしっかり食べる(主食+おかず+汁物(スープ、味噌汁など)が理想的)
- ④ 毎日、体を動かす(お手伝いや散歩などでもオッケー!)
- ⑤ 毎日、お風呂(シャワー)に入る(汗や汚れを残さない)
- ⑥ 冷たいものをとりすぎない(体温調節がうまくできなくなり、余計にバテる)

【夏休み中に部活動に参加するみなさんへ】 コロナと熱中症に気をつけよう!



<部活動前の健康観察 — 体温測定はマスト!>

「夏休み部活動健康チェックカード」を必ず持参してください。

高温下での活動になります。普段以上に、健康に注意する必要があります。

起きた時、朝食時、家を出る時、自分の体調を確認しましょう。少しでも異状を感じたら、無理はしないで、練習を休むことが必要です。

部活動開始時に、顧問の先生がみなさんの健康観察をします。自分の体調をしっかり伝えることができるようにしておきましょう。活動中の異状は一刻も早く申し出てください。

<部活動中の健康観察 — 無理をしない! 遠慮しない!>

少しでも体調不良を感じたらすぐに活動を中止し休憩しましょう。また、仲間の行動や表情で気づくことがあれば声をかけましょう。熱中症はコミュニケーションでも防げます。

<水分補給のタイミング — のどが渴いたと感じる前!>

軽い脱水症状のときは、のどが渴いたという自覚症状はありません。脱水症状が進む前に水分補給しておくことが大切です!



○運動する前

○激しい運動では20分ごと

汗をたくさんかくような活動では、塩分や糖分も補給するとよいですね。

・8月24日始業式後、身体計測を行います。体操服、ハーフパンツを忘れないように!

・今、使用している検温カードは、8月24日も使用します。なくさないように保管し、当日必ず持ってきてください!(夏休み中のチェックカードは配付しませんが、検温や健康チェックは継続して行い、体調管理に役立てましょう。健康状態の小さな変化に気づくことが大切です。)

スマートフォンの使い方を考えてみよう!

夏休み中、トラブルに巻き込まれないように!



kosugi

今やとても多くの小中学生が、スマホを保有しています。上手に使えばとても便利な生活用品ですが、SNSによるトラブルやゲームのやり過ぎ等による健康障害、料金のトラブルなどの問題が多く発生していることも事実です。みなさんのスマホの使い方は大丈夫ですか今はスマホを持っていない人も、将来持ったときのために、スマホの使い方について、家族と一緒に考えてみるといいですね。雑誌を見ていたら、こんな記事を見つけました。日本語訳が省略してあり少しわかりにくい表現もありますが、大切なことが書いてあるなと思いました。参考にしてみてください。

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|---|---|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみる |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありますか? スマホのルールの参考にしてみましょう。



< 日本学校保健研修社 「健」 2020.8 より >

【保護者の皆様へ】

毎朝の検温と健康チェックにご協力いただき、ありがとうございました。ご承知のとおり、愛知県でも感染者が増えてきています。明日からの夏休み、外出する機会も増えていますが、感染予防の正しい行動がとれるよう、今一度ご家族で確認し合ってください。