

ほけんだより

令6年7月18日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



いよいよ夏休みが始まります。長い休みが充実したものとなるよう、病気やけがには気を付けて生活しましょう。また、1学期は毎日勉強に運動にととてもよく頑張りましたね。夏休みは、ゆったりと過ごしたり、好きなことをする時間をつくったりして心と体を休めましょう。

学校がある日と同じように生活しよう

早寝早起き

小学生の理想の睡眠時間は8～10時間です。

朝ごはん

なるべく毎日決まった時間に食べましょう。

排便

ゆっくりトイレに入り、排便のリズムを作りましょう。



運動・お手伝い

体を動かすことを意識して、運動不足を防ぎましょう。

入浴

毎日お風呂に入って、からだを清潔にしましょう。

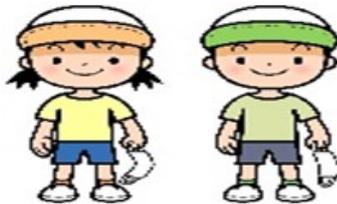
はみがき

1日3回の歯みがきを続けて、歯と口の健康を保ちましょう。

◇6月までの健康診断でお知らせしてある病気や所見は、受診が済んでいますか？2学期からも健康な生活が送れるように、時間のある夏休みに受診するようにしましょう。とくに、治療の回数が多くなるむし歯など歯科の治療は、夏休みを利用して必ず治療を進めてください。11月に2回目の歯科健診があります。

◇メディアの使用については、体と心の健康のために時間とルールを守って使いましょう。

熱中症の予防



☆こまめな水分補給

☆規則正しい生活

☆涼しい場所で休憩をとりながら活動する

☆風通しの良い服装・髪型・帽子

※気象庁のHPや天気予報などから発信されて

いる熱中症指数を活動の目安にしましょう

熱中症には十分気を付けて、夏を楽しもう！



メディアコントロール

夏休みは、ゲームやパソコン、スマホ、タブレット等のメディアを使う機会が増えると思います。

おうちの人と一緒に「立志と

忠恕の安心ふっかネット」のルールは決めてありますか？

長時間の使用は、視力低下や体の不調、また、運動不足な

ど健康面への影響が心配です。「1日何分まで」「夕方

何時まで」など、家庭で使用時間の約束を作り、きまりを

守って使いましょう。保健室からの宿題、『アウトメディアに挑戦しよう』

にも取り組んでくださいね。

