



げんき



ほけんだより

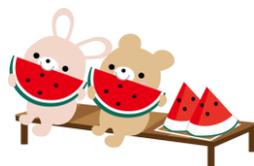
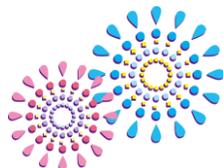
NO. 60

H25. 7. 19

川本南小学校保健室

さあ、待ちに待った夏休みです！

いよいよ長い夏休みが始まりますが、元気に過ごせるかどうかは、生活の仕方しだいです。中でも特に重要なのが、寝る時刻が遅い時刻にずらさないことです。夏休み前の調査では、寝る時刻が遅い人が全体の30%以上という学年もありました。



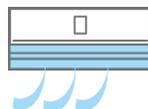
『早寝・早起き・朝ごはん』を守って、元気いっぱいの夏休みにしましょう。

寝苦しい夜が続きますが…ぐっすり眠れるコツを紹介します！！

暑い夏は、疲れがたまりやすく、夏バテや熱中症防止のためには、十分な睡眠が欠かせません。そこで、熱帯夜でもぐっすり眠れるコツをいくつか紹介します。

① エアコンを上手に使おう！

- ・寝る前に部屋を冷やしておきましょう。
- ・寝付いた後、2～3時間後に切れるようにタイマーを使いましょう。



② 寝具の工夫しよう！

- ・パジャマは吸湿性や通気性のよい綿のものを選びましょう。
- ・熱が出たときに使う **氷枕** を利用すると、気持ちよく眠ることができます。





夏は感染症がないと思いませんか？

いいえ、あります！！

特に「**フル熱**」や「**とびひ**」「**手足口病**」

には、気をつけてください。「**感染性胃腸炎**」もないわけではありません。

なんともいいますが…



ウイルスや細菌は目に見えません！

こまめな「**手洗い・うがい**」で、

しっかり予防を！！



おうちのかたへ…

夏休み中に
検査・治療を
お願いします！



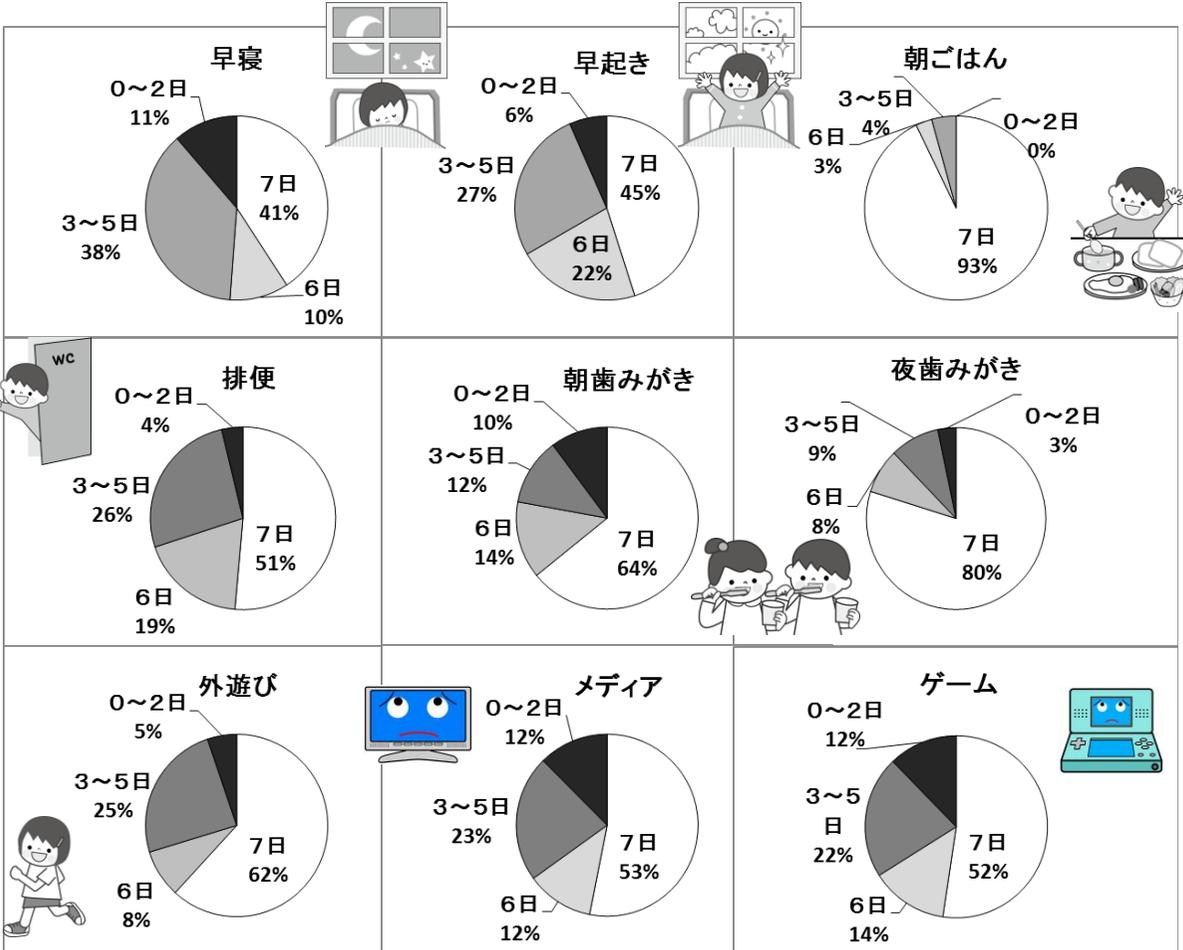
健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要なお子さんには、すでにお知らせしてありますが、1学期中は忙しくて受診できなかったというご家庭もあったと思います。

お子さんのために、ぜひ、時間がとりやすい夏休みに受診していただきますようお願いいたします。

みなみしょう
「南小げんきアップカード」へのご協力 ありがとうございます!

この「南小げんきアップカード」は2年目の取組になります。

6月17日(月)～23日(日)までの1週間、実施しました今年度第1回目の結果について報告します。項目ごとに○がついた日(守れた日)が何日あったかを調べました。

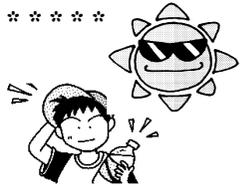


全体的に昨年度に比べてよい傾向がみられています。特に、よくなった項目は「メディア」「ゲーム」です。家庭でのルール作りやおうちの方からの声掛けなどが時間短縮につながっているのではないのでしょうか。「早寝」は、寝る時刻を遅めに設定している人がいますので、次回からは低・中・高学年ごとに目安となる時刻をお知らせします。

夏休み中は、学校のようにチャイムが鳴って時間を知らせてはくれません。自分から時計を気にして生活できるようにしてほしいと思います。

熱中症に気をつけて! みなさん楽しい夏休みを!!

外へ出かけるときには『ぼうし』と『水分補給』を忘れずに。



8月29日の2学期始業式にまた、元気な顔を見せてくださいね!