

ほけんだより

令和4年7月19日(火)発行
中野第一小学校 校長 戸崎 晃
養護教諭 東 まゆみ
夏休み前特別号

あさってから、いよいよ夏休みがはじまります。42日もの長いお休みを、元気に安全に過ごすためのポイントを書きました。おうちの方と一緒に読んでみましょう。健康で充実した夏休みをすごしてください。

夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣

① 夜ふかしせず早く寝ましょう。

学校がある日と同じ時間に起きましょう。

夜ふかしをしていて、いつもより遅く起きると生活が続けると、体の中にある生活リズムをととのえる時計がずれてしまいます。一度ずれると、もとにもどすことが大変になります。



② 朝ごはんをしっかりとりましょう。

食事はバランスよく食べ、

おやつや冷たいものとりすぎに注意しましょう。

朝ごはんは、午前中のエネルギーを作るために大切です。朝ごはんより寝ていたいからと、食事をぬくと、やる気がなくなっていきます。アイスや炭酸飲料などの冷たいものとりすぎも、おなかをこわす原因になります。3食しっかり食べ、おやつはほどほどにしましょう。



③ 外で元気にからだをうごかしましょう。

(とても暑い日は室内ですごしましょう)

毎日クーラーのきいた部屋ですずっとすごしていると、夏バテをしやすくなります。外に出るときは熱中症予防のため、ぼうしをかぶり、水分をほきゅうして、こまめにお休みをとりましょう。できるだけ、すずしい時間に出かけましょう。



④ スマートフォンやパソコン、ゲームは

時間を決めて使用しましょう。

休みの日だからと、ついつい長くやりがちです。おうちの方と夏休みの間の使用時間を決めましょう。使うときは、画面からきよりを置いて、まばたきを忘れないようにしてください。画面に目が近かったり、まばたきが少なかったりすると、視力低下の原因になります。



で あんぜん き つ お出かけは安全に気を付けて！

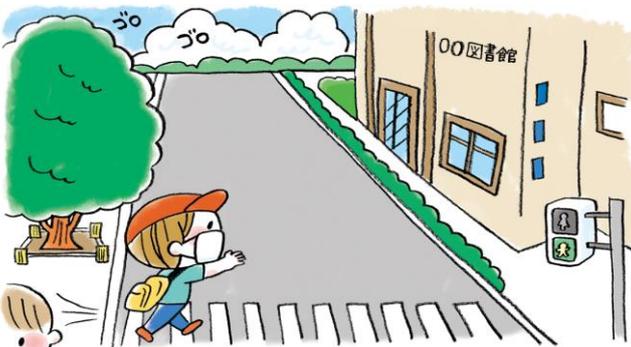
かた やくそく まも
おうちの方としたルールや約束を守ろう



こうつう まも
交通ルールをしっかりと守ろう



おと き たてもの なか
かみなりの音が聞こえたら、建物の中へ



た い きんし ばしよ はい
立ち入り禁止の場所には入らない



よぼう 「予防」が だいじ 大事です 水の事故

この時季、とくに注意したい水の事故。そのおもな原因のひとつに『不注意』があげられます。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守ることによる事故の「予防」がかかせません！



子どもだけで
遊びに行かない



しっかりじゅんぴ
運動をする



おうちの人や係員
さんの指示を守る



みず なか ちかくで
水の中や近くで
ぶざけない



じかん き
時間を決めて
休けいをとる



たいちよう わる
体調が悪いときは
無理をしない

うみ みずうみ お とき あいことば
海や湖に落ちた時 合言葉は ういてまて

てあし たい じにひる
手足を大の字に広げる

あごをあげ
て上を見る

くつをはいたまま

て すいめんよりしたに付ける
手は水面より下に付ける

… 保護者の方へ ~子ども医療電話相談事業について~ …

休日・夜間等で医療機関に受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処したらよいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる制度があります。

利用のおおまかな流れ

- ① 短縮番号「# 8000」にかける (全国同一)
- ② 都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- ③ 症状等を説明し、対処や受診先等に関するアドバイスを受ける

実施時間帯等の概要については、厚生労働省のホームページで確認できます (<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)。

夏休み中は普段の生活サイクルと異なる状況・場面が増え、例えばお子さんが外出先で体調をくずすことも考えられます。いざというときに活用できる手段として、ご周知いただければと思います。



#8000に関する
厚生労働省の
HPは
コチラから

