

ほけんだよい

いすみ市立中根小学校
令和3年7月20日発行
第9（夏休み）号



いよいよ夏休みです。昨年は16日間だった夏休みですが、今年は42日間あります。すでに予定が決まっている人も多いかもしれませんが、1学期、勉強に運動に一生懸命だったみなさん。体と心をしっかりと休ませましょう。宿題は計画的に…！

夏休みを元気にすごそう！



新型コロナウイルスの感染予防に取り組みよう

夏休みも、手洗い・マスク・ソーシャルディスタンス・手指の消毒など、自分でできる予防にしっかり取り組みましょう。言われたから仕方なく…ではなく、やるのが当たり前！と考えられるようになると、不思議と苦じゃなくなるともいわれます。



熱中症に気を付けよう

気温がそれほど高なくても、気を付けなければいけない熱中症。出かけるときは帽子をかぶり、水筒やタオルを持ち、水分補給と涼しいところで休むことを忘れずにすごしましょう。



治療や相談に行こう

健康診断で、治療や相談が必要な人には、「受診のおすすめ」を配りました。多くの人がすでに治療に行き、連絡票を提出してくれています。2学期を気持ちよくスタートするためにも、夏休みを利用して受診しましょう。



「早ね・早おき・朝ごはん・朝うんち」を続けよう

時間がたっぷりあるからといって、いつまでも寝ていたり、朝ごはんを食べない生活はやめましょう。一度生活リズムが崩れると元に戻すのは難しくなります。学校がある日と同じような生活を心がけ、宿題や遊びに力を注ぎましょう。



ケガや事故に気を付けよう

遊びに行ったり、お出かけしたりすることが多くなる夏休み。普段以上に交通安全に気を付けなければなりません。遊びに夢中で、大ケガをしてしまった…事故にあってしまった…そんな悲しいニュースは聞きたくありません。「自分の身は自分で守る」が合言葉です。



保健室からの宿題

- 元気チェックカード（2週間分）
- はみがきカレンダー

夏休みはついダラダラと過ごしてしまいがちですが、生活リズムを崩さないように意識して「早ね・早おき・朝ごはん・朝うんち」を続けましょう。1日3回のはみがきもがんばろう！



1学期の保健室

7月16日現在

1学期に保健室を利用した人…182人

そのうち、ケガ…143人

1番多かったケガは**ずい傷**

病氣…39人

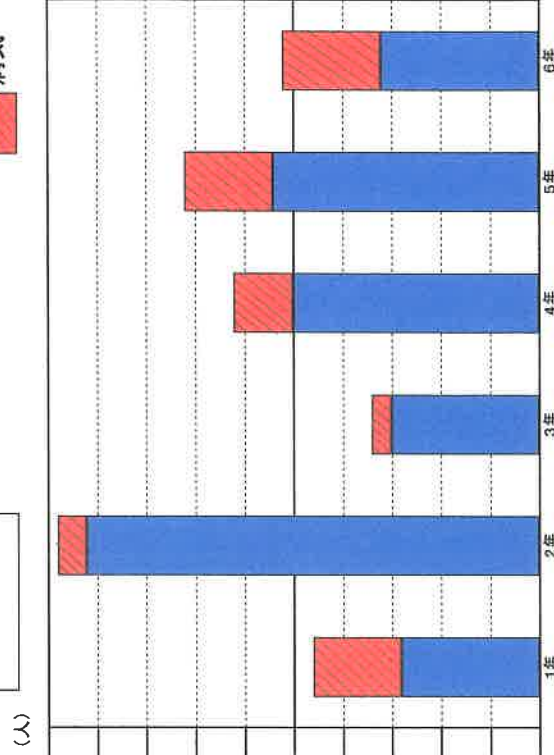
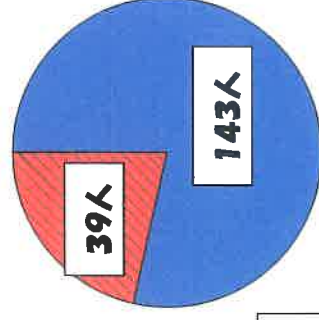
1番多かった症状は**頭痛**

学年別では、1番多かったのは**2年生**

1番少なかったのは**3年生**

でした！

2学期も元気に登校し、ルールを守って保健室を利用してくださいね。



生活 ① いい「リズム」をつくる ④ つのヒント を紹介！

① ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規

規則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

② ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠

い朝もカーテンを開けて朝日と入り込めば目覚めスツキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

③ ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう



昼

間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

④ ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝

る前にふとんの中でスマホをさわっていいかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。