

令和4年

墨田区立隅田小学校

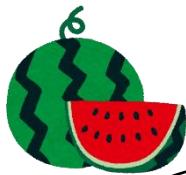
校長 浮津あゆみ

保健室

# ほけんだより 夏休み号

4月から始まった学校生活もしばらくお休みになります。休み中も元気にすごせるように毎日同じ生活リズムで過ごすように心がけてください。ゆっくり休んでまた9月に元気な顔を見せてくださいね。皆さんの夏休みの思い出を聞くのを楽しみにしています。

## 熱中症に気をつけて！



### エアコンを上手につかおう

暑い日はエアコンや扇風機を使って部屋を涼しくします。  
体に直接風が当たらないようにしましょう。エアコンは使い始めに電力を多く使うので、換気する時はエアコンは止めずに換気をしましょう。



### 食事をしっかり食べよう！

暑くなると、食欲も落ちてしまいがち…  
3食しっかりバランスよく食べることが重要です。  
暑い夏を乗り切るために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜がおすすめです。アイスやジュースなどの冷たい食べ物はほどほどにしましょう。



### 適度な運動をしよう

エアコンのついている環境にずっといると、自律神経が急な温度変化に対応しにくくなります。涼しい時間帯に外へ出かけたり、体を動かすことが大事です。



## SNSとの付き合い方、大丈夫??

なつやす ちょうきやす こども りょうじかん なが  
夏休みなどの長期休みは、子供たちのスマホやゲーム、SNS の利用時間が長くなる  
けいこう たの いっぽう いそんせい つよ ちゅうい ひつよう  
傾向にあります。スマホやゲームは楽しい一方、依存性が強いことに注意する必要があ  
ります。

### スマホやゲーム依存が高まると、心配なこと

しんたいめん しりょくていか うんどうぶそく たいりょくていか ひまん  
身体面：視力低下・運動不足・体力低下・肥満  
せいしんめん ちゅうやぎゅくてん すいみんしょうがい たいじんかんけい あっか  
精神面：昼夜逆転・睡眠障害・対人関係の悪化  
がくぎょうめん せいせきていか ちこく けっせき こころ  
学業面：成績低下・遅刻・欠席が増える



### 家庭でできる改善策

いがい たの じかん ふ  
スマホ・ゲーム以外の楽しい時間を増やす  
いつしょ かんが  
ルールと一緒に考える



#### ★ルール作りのポイント★

ほんにん じつたい ほんにん そうだん  
本人の実態にあったものを、本人と相談しながらつくる  
せいちょう かんきょう へんか おう てきぎみなお  
成長や環境の変化に応じてルールを適宜見直す  
まち ぱあい き  
ルールを守れなかった場合、どうするか決めておく

## 夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣



がつこう ひ おな  
学校がある日と 同じ時間に起きる



はん ひ おな  
ご飯を食べたあとは 同じ時間に歯みがき



がつこう ひ おな  
学校がある日と同じ時間にトイレに行く



まいにち てき うんどう  
毎日、適度に運動 (熱中症には注意！)