

# ほけんだより 夏号

R5. 7  
館林七小  
保健室



## 夏休み中の保健目標

生活リズムを整えて暑さや病気に負けない体づくりをしよう!



いよいよ楽しみにしていた夏休みがはじまります。みなさんの『自分をコントロールする力』が試される時です。ぜひ、一日一日に目標を持って、『成長の夏』にしてくださいね！  
☆夏休み最後の5日間は、右半分の『夏休み生活チェックカード』で生活リズムを見直して、元気に2学期をスタートさせましょう！！



注意!

夏休みにゲーム使用が増え依存に移行 生活が乱れる子が多い  
日本学校保健会講演会「子供の健康とスマホ・ゲーム依存」より

### 【夏休みにゲーム依存にならないための対策】

- 生活の中でどこか一つは崩さないようにする。(寝る時間、起きる時間、食事の時間 など)
- ひまな時間は引き金に。計画を立てて過ごす。
- ゲーム、動画を含む遊びでの一日のスクリーンタイム(使用時間)を決める。
- 時間管理・自己管理能力を高めることを学ぶ。(決めた時間を守る など)
- 夏休みこそ、ゲーム以外の様々な楽しいことを体験するチャンス。  
(ゲーム以外の遊び・・・スポーツ・キャンプ、家事の手伝い、音楽、読書、映画、アニメ、絵を描く など)



### あなたの夏バテリスクはどれくらい?

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症は大いじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでさっと。熱い湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

### が多いほど夏バテリスクは大!

【夏バテ対策】  
☆夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもオススメ。  
☆エアコンで冷えた体を温かい食べ物やお風呂で温めよう。疲れもとれてぐっすりねむれるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。

### 保護者の方へ 『定期健康診断の記録』の配付について

1学期に実施した定期健康診断の記録が、1学期の通知表と一緒に配付されますので、内容の確認をお願いいたします。裏面には肥満度曲線が載っています。一年間の内、夏休みは小学生の肥満が最も増える時期といわれています。水分補給の増える夏ですが、飲み物えらびには注意が必要です。ジュースばかり飲んでいたら、知らない間に糖分を取り過ぎていることも…。

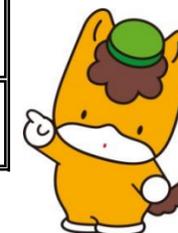
# 夏休み生活チェックカード

提出日: 8月28日

年 組 番 名前

①ねる時刻・起きる時刻を決めましょう♪

ねる時刻	時	分	までにふとんに入る!
起きる時刻	時	分	までにふとんから出る!



②生活リズムをチェックしましょう♪

あてはまる記号を書きましょう!	8月23日 (水)	8月24日 (木)	8月25日 (金)	8月26日 (土)	8月27日 (日)
きのう、ねた時刻は、決めた時刻を守れた! (守れた: ○ 守れなかった: ×)					
今日、起きた時刻は、決めた時刻を守れた! (守れた: ○ 守れなかった: ×)					
朝ごはんは、食べた! (食べた: ○ 食べなかった: ×)					
1日に歯みがきは、何回した! (0回: × 1回: △ 2回: ○ 3回より多い: ◎)					
ゲームやスマホは1時間までで終わらせた! (1時間まで: ○ 1時間より多い: ×)					
手洗いなど、感染予防に気を付けた! (できた: ○ できなかった: ×)					

③保護者の方へ 夏休みを振り返ってお答えください。

病気やけがで医療機関を受診しましたか。

はい  
↓  
いいえ

いつ頃、どのような病気やけがでしたか。