

ほけんだより

矢上小 ほけん室

なつ けんこう 夏を健康にすごそう

R4. 7. 19

夏休みがいよいよ始まります。暑さに負けず健康の維持に、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」で元気に夏休みを過ごしてください。水の事故や交通安全・不審者にもくれぐれも注意し、自分の身をしっかりと守るよう声をかけてください。

また、お出かけや登校日には、ぜひ「マスク・お茶・タオル・帽子」を持たせてください。

夏休みも コロナ予防の徹底を！

石けん手洗いや手指の消毒 人との距離 換気 など

■ 全国的に視力の低下が進んできていますが、矢上小の子どもたちも例外ではなく、B以下の児童が昨年度35.8%→今年度37.0%（長崎市36.3%）で増加しています。子どもたちの遊び方も幼い頃からスマホを持って離さないなど、全身的な活動が少なくなり、目や体に影響しているそうです。また、日本人は食べる量が減少しているそうですが、脂肪量は増加し、子どもの糖尿病も増えているそうです。30分以上座ったまま動かない生活は、病気のリスクが高くなり、寝る前の電子メディアの使用は睡眠の質にも影響すると言われます。長い夏休み、クロームブックでの学習や電子メディアでの遊びは「30分を一区切り」にタイマー等活用して目を休めましょう。PTAの提言にある、長崎基準「夜9時まで！」を合言葉に、予め家族で利用のルールを話しあっておきましょう。また、体を動かすことが少ない人は、遊びや生活に身体的活動を取り入れましょう。

🍉 なつやすみもけんこうに! 🍉

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



あせ汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



やすみの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

■ 夏休みも生活習慣を乱さず、食事やおやつの後、歯や口の中をきれいにして虫歯の予防をしましょう！虫歯が見つかった人は、早目に治療して一生使う歯を大切にしましょう！

■ シューズは、きれいに洗いかかとを踏んでいる人はサイズが合った物を持たせてください。