

ほけんだより 夏休み

／ 上宇部小保健室

今年はコロナウイルス感染症のため、いつもと違う夏休みですが、
熱中症や病気に気をつけて元気いっぱい楽しい夏休みにしましょう！



夏を元気に過ごすポイント

早寝・早起き



毎日、同じ時間に起きよう。
気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのもおすすめです。

朝ごはん



脳と体のエネルギー補給。
体内リズムを整えよう。

水分補給



マスクをしているとのどの渇きに気づきにくくなります。
のどが渇いてなくても水やお茶を飲みましょう

人が集まる場所への外出は控える



用事があるとき、必ずマスクをつけましょう。

手洗いをしっかりする



ごはんの前、トイレの後、家に帰った時などは必ず、石けんで手を洗いましょう。



次のうち熱中症になりやすい人は？

- ①寝不足の人
- ②風邪気味の人
- ③朝ごはんを食べていない人

こたえは…

①②③ 全部！



安全に夏休みを過ごすために！

夏も元気に外遊び！ その前に…
これだけはチェック

持ち物

- ☐ ぼうし
- ☐ 飲み物
- ☐ タオル
- +



- 日差しが強い日は… 日焼け止め
- 草むらや山に行くときは… 虫よけスプレー

おうちの人に伝えること

- ☐ どこで
- ☐ だれと
- ☐ 何をする
- ☐ 帰る時間



帰る時間や遊びに行くときのルールは、おうちの人と相談して決めよう

NOメディアチャレンジの感想とコメントの紹介！！ メディアとの付き合い方をもう一度考えてみましょう！！

テレビを消して食事を
楽しむことができました。

家に帰ったら、すぐに
宿題をすることができた。

子どもたちの感想

たくさん話ができ、
食事にも集中することができて良かった。

おうちの方のコメント

チャレンジしてみて、
メディアの利用時間がとても長いことを改めて感じた。

読書や絵をかいいたり、
工夫をして過ごせた。



保護者の方へ

- ・今年はいつもとより短めの夏休みになりますが、生活リズムが乱れないようご家庭での声かけをお願いします。
- ・休みの期間はご家庭でルールを決めるなどして、メディアの利用時間が長くないようご指導をお願いします。
- ・8月の健康観察カードを配付します。休みの間も朝の検温(健康観察)をよろしくお願いします。