

ほけんだより 夏休み号

令和4年7月
富士宮市立稲子小学校
保健室

いよいよ夏休みが始まります。夏休みの間も、学校がある日と同じ生活リズムで過ごすことが、健康のために大切なことです。健康・安全に気をつけて過ごし、楽しい夏休みにしましょう。2学期に、また元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

～元気に楽しい夏休みを過ごすために～



休みの日でも、早寝・早起き！
夜更かしせず、睡眠をしっかり
とりましょう！疲れたときには休
むことも必要。



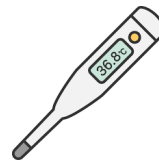
冷たい物のとりすぎに注意！
おなかをこわしたり、食欲が
なくなったりしてしまうよ。



暑い夏こそ、3食きちんと食べて、暑さに負
けない体を作ろう！食欲がない人も、少しずつ
でもいいので、3色バランスよく食べよう！



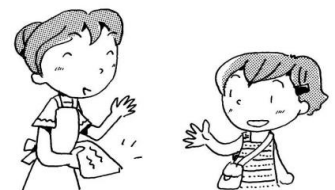
3密（密集・密接・密閉）をさける、手洗い・
うがいをこまめにするなど感染予防をしよう！
毎日の健康チェックも忘れずに！



熱中症に気をつけよう！
ただし、冷房の効いた部屋にずっといると、体
が熱さに耐えられなくなってしまうよ。適度に
運動して暑さに体を慣らしておこう。



出かけるときは、おうちの人に「だれと」「どこへ」
「何時までに帰るか」必ず伝えよう！
また、海や川、山の中へは子どもだけで行かない
ようにしよう！



おうちの人と約束しよう！

夏休みを健康・安全に過ごすために
話し合ってルールを決めましょう。



○ **3食** **しっかり** **食べる**。(おやつはほどほどにね。)

○ **朝**は(**時** **分**)に起きて、**夜**は(**時** **分**)までに寝る。

(睡眠時間の目安は、低学年：10時間、中学年：9時間、高学年：8時間です。)

○ ()は **1日** () **時間**まで。

↑ご家庭での状況に合わせて記入してください。 例：(ゲーム)は1日(1)時間まで。

○ **出かける**ときは「だれと」「どこへ」「**何時**までに**帰る**」のかを **必ず**伝える。

○ _____

↑その他、ご家庭で決めたルールがあれば書いてください。

おうちの方へ

- 上記の「おうちの人と約束しよう」は、お子さんと一緒に夏休みの過ごし方について話し合う時にぜひお使いください。
- 学校が休みの日も、体温測定、健康チェックをお願いします。お子さんが濃厚接触者に特定された場合やPCR検査を受ける場合は、学校に必ずご連絡ください。土日や夜間、閉庁日など時間外の場合は、LEBER（リーバー）のフリーコメント欄に入力してください。
- 健康診断後に治療勧告書を受け取ったお子さんで、受診や治療が完了した場合には、随時保健室までお知らせください。



夏休みも

早ね・早おき・朝ごはん

夏休みは生活リズムが崩れやすいです。病気にかかることなく、また、夏バテしないように早ね・早おき・朝ごはんを心がけましょう。



生活リズムを整えよう！

★家族との時間を大切に、生活リズムをくずさないようにしましょう。

夏休みは家族とゆっくり話をしたり、一緒にいろいろなことが体験できたりする良い機会です。ぜひ、家族で過ごす時間を大切にしてください。

また、体調を崩さず、夏休み明けを順調にスタートさせるために、生活リズムが乱れないように注意してください。

