

オアシス

保健室より 8月号

自由な時間がたくさんある夏休み。いろいろなチャレンジができそうですね。計画はゆとりをもつて。夢中になれることはいいことだけれど、生活リズムをきちんと守ることも忘れずに。2学期に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

夏休みどう過ごしますか？

<p>POINT ①早起き</p>	<p>POINT ②朝ごはん</p>	<p>POINT ③水分補給</p>	<p>POINT ④お風呂</p>
			
<p>毎朝同じ時間におきる習慣を。</p>	<p>寝ている間に不足した脳と体のエネルギー補給。</p>	<p>「のどがかわいた」と感じる前に水分補給。</p>	<p>ぬるめのお湯でゆつくりつかりましょう。</p>

「3つのいいね」でコロナウイルスを防ぎましょう。

7月21日(火)に児童保健委員会が、新型コロナウイルス感染症予防について放送朝会で発表しました。全校生への感染予防アンケートの結果、「友達との距離をとることを、気をつけている」と回答した人の割合が特に低かったことから、「3密をさけること」についての劇をしました。

3密だと、だれかの体にウイルスがいたら、たくさんの人にウイルスがくっついてしまうんだね。



ウイルスが口から出ないようにマスクをしたり、手についたウイルスを手洗いできれいにしたりすることも大切だね。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

(環境省・厚生労働省より)

- 暑さを避けよう
- 状況によってマスクを外そう
- こまめに水分補給をしよう
- 日ごろから健康管理をしよう
- 暑さにそなえた体づくりをしよう



上手に水分補給

ポイント
は？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... ちよつとずつ 8月め16

水分補給が大切!

なつやす 夏休みもアウトメディアに挑戦 ちょうせん

- ◆ ステップ1 … テレビ番組をチェックする。チェックしたもの以外はだだ見ない。
- ◆ ステップ2 … テレビやゲームなどの時間を決める。→お家の人と相談して決めてみよう！
- ◆ ステップ3 … テレビやゲーム以外の楽しみを見つける。
*読書、外で遊ぶ、家族と話すなど。→考えてみよう。

スマホのルール 18の約束

契約書 あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの	7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない	13 写真やビデオを膨大に撮らないこと
2 パスワードは必ず報告すること	8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない	14 ときどき家にスマホを置いて出かけて
3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと	9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない	15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみ
4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して	10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください	16 ときどき知能ゲームで遊んでみて
5 スマホは学校には行けません。メールをする子は、直接話さない	11 公共の場では、サイレントモードにすること	17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て
6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい	12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりはいけません	18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



定期健康診断の結果について

健康診断の結果、医療機関を受診した方が良いと思われる人にお知らせをお渡ししています。受診されましたら、結果を学校までご提出ください。また、欠席等で受けられていない項目のある人には期末懇談会にて担任よりお知らせをお渡しします。学校医にて健康診断を受けられるようよろしくお願いいたします。

ご不明な点がある場合は、学校にご連絡ください。

さわやか調べについて

本校では、生活習慣や清潔習慣の定着を目指し、毎週月曜日に「さわやか調べ」をしています。調べる項目は、①昨日の夜、早くねましたか？②朝、気持ちよく起きましたか？③朝ごはんを食べましたか？④ハンカチ・ティッシュを持っていますか？⑤つめが、短く切れていますか？の5項目です。この中で1学期、目標達成率が最も高かったのは「朝ごはん」で96%、低かったのが、「早く寝る」で73%でした。子どもにとって「睡眠」は成長にかかせない大事なことです。体の成長にかかせない疲れをいやしたり、筋肉の疲労を治したりと、体と心の成長を整える「成長ホルモン」が眠っている間に多く分泌されます。生活習慣が形成される大切な時期、夏休みも「早寝・早起き」をこころがけてくださいますようお願いいたします。

