

# ふたば

なつやす ころ  
夏休み号

ながたしょうがっこう  
長田小学校

ほけんだより No. 5

R5. 7月 発行



いよいよ待ちに待った夏休みです。健康に気を付けて元気にすごしましょう！  
夏休み明けに、元気なみなさんの姿が見られることを楽しみにしています。

## なつやす かの ～夏休みの過ごし方～

### その1 きそく正しい生活をしましょう！

自由な時間が続く夏休み。夜更かしや朝寝坊の習慣がついてしまい、生活リズムが崩れがちになります。よりよく成長するためには、きそく正しい生活を意識しましょう！

- 決まった時刻に寝て、決まった時刻に起きましょう。9～11時間は眠るとよいです。  
カーテンを明けて光をあびると、すっきり目がさめます。
- 朝食を毎日しっかりととりましょう。
- 適度に体を動かしましょう。  
熱中症に気を付けながら、なるべく涼しい時間帯に体を動かしましょう。



- バランスのとれた食事をとりましょう。  
特におかしやジュースのとりすぎに気を付けましょう。



- 食べた後は、必ず歯をみがきましょう。  
★毎日3回歯をみがいて、歯みがきカレンダーに色をぬりましょう！
- テレビやゲームは、お家の人と時間を決めましょう。

### その2 病気の予防・治療をしましょう！

夏休み中も、新型コロナウイルス感染症やプール熱等の「感染症」への注意が必要です。  
また、運動不足や暴飲暴食（特におやつ、ジュースのとりすぎ）による「肥満」や「むし歯」にも気を付けましょう。



- こまめに手洗い・うがいをしましょう。  
特に帰宅したとき、トイレから出たとき、食事の前には忘れずに行いましょう。
- 毎日家族で健康観察をしましょう。  
少しでも体調が悪いと感じたら、無理せず自宅で休養しましょう。  
早めに病院を受診することも大切です。
- おやつは、食べる時間と量、内容を考えて食べましょう。
- 病気の治療をしましょう。1学期の定期健康診断で異常のあった人は、早めに治療を済ませましょう。特に、むし歯は自然には治らず、  
どんどん進行していきます。早めに病院へ相談しましょう。



### その3 事故に気を付けましょう！

交通事故や熱中症、水の事故など、夏休みにはたくさんの事故の危険が高まります。

#### ● 熱中症予防を心がけましょう。

- ★外での活動時には、帽子をかぶる。
- ★のどが乾く前に、こまめに水分・塩分をとる。
- ★運動時は、こまめに休憩をとる。
- ★風通しのよい服装をする。



- けがの予防を心がけましょう。危険な遊びは絶対にやらないようにしましょう。
- 交通事故に気を付けましょう。自転車の乗り方に注意しましょう。
- プールに入るときは、きまりを守り、具合が悪いときには泳がないようにしましょう。
- 川には一人では行かないようにしましょう。（大雨の後の川は特に危険です。）
- 雷や竜巻から身を守りましょう。じょうぶな建物のなか避難しましょう。
- 出かけるときは、必ず家の人に行き先を言いましょう。
- ★だれと・どこへ・何をしに・どうやって・何時ごろ帰る など
- 知らない人に声をかけられても近づかず、その場から逃げるようにしましょう。

### ～2学期身体計測(身長・体重)のお知らせ～

#### ○日程

きじつ 期日	ぎょうかん 業間	ひるやす 昼休み
9月4日(月)	1-1	1-2、2-1
5日(火)	2-2	3-1、3-2
6日(水)	4-1	
7日(木)	4-2	5-1、5-2
8日(金)	6-1	6-2



○服装は半袖・半ズボンの体操着です。感染症予防のため、靴下と赤白帽を着用します。

○髪を結ぶ場合は、頭の上で結ぶ髪型は避けてください。

### 保護者の皆様へ

#### ○健康診断の結果について

- 健康診断で異常があったお子様には、各検診実施後に受診勧告書を配布しております。
- 医療機関を受診しましたら、医師に受診結果を記入していただき、お手数でも担任へ御提出ください。まだ受診がお済みでないお子様は、夏休み中の受診をおすすめいたします。

#### ○感染症予防について

- 国立感染症研究所によると、全国的に「ヘルパンギーナ」「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎」「咽頭結膜熱(プール熱)」「感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルスなど)」「RSウイルス感染症」などの感染者数が増えているようです。夏休み中も引き続き、健康観察、こまめな手洗い、換気、咳エチケット等、お子様への感染症予防指導をお願いいたします。