

なつやすみほけんだより

R7.7.18 旭北小 保健室 No.6 おうちのひとと一緒に楽しみましょう



あした 明日からいよいよ44日間の夏休みが始まります。けがや病気などしないように楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。健康診断の結果から、病気や異常の疑いのある児童は、早めの受診をお願いいたします。また、受診が終わっている場合、その結果を学校までお知らせください。

夏休みは計画的にすごそう

1学期の保健室 (7月11日現在)

| | けが | びょうき | その他 | ごうけい |
|----|----|------|-----|------|
| 4月 | 17 | 1 | 0 | 18 |
| 5月 | 24 | 5 | 0 | 29 |
| 6月 | 17 | 6 | 0 | 23 |
| 7月 | 4 | 1 | 0 | 5 |
| 合計 | 62 | 13 | 0 | 75 |

昨年に比べ、来室人数が少なかったです。すり傷や痛みを訴えての来室が多く、来室するどの児童も、「どこで、どうやってケガをしたのか」伝えることができていました。2学期も大きなケガなく安全に過ごしましょう。

ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する

× 周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



× 「落とすなどして強い衝撃を与えた」「水没した」「異常に熱くなる」「異臭がする」といったものは使わない



風を目に当てないようにする (首元に下向きに当てるとよい)

長い休みは、元気になるチャンスです!

治療・受診をすませよう!

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう!

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。



少しずつでも...早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く...。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



おぼえてね!

安全のことば
合い言葉

いかのおすし

「道を教えてほしい」「お菓子を買ってあげる」「おうちの人がけがをした」。知らない人から、こんなふうにか声をかけられたことはないでしょうか。また、突然追いかけられたり、車に押し込まれそうになったり...。そんなときにどうしたらよいかをまとめた合い言葉があります。おぼえておきましょう。

いか

ついて『いか』ない



お

『お』おごえを出す



す

『す』ぐに逃げる



の

車に『の』らない



し

おとなに『し』らせる



スマホ依存チェック! がついたら要注意!!

| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 起きたら、まずスマホ... | <input type="checkbox"/> 食事中、トイレやお風呂でも... | <input type="checkbox"/> 歩きスマホ、ながらスマホ... | <input type="checkbox"/> 直接会うより、必ずおやりとり... | <input type="checkbox"/> ついつい長時間... | <input type="checkbox"/> みんなといてもそれぞれスマホ... | <input type="checkbox"/> 用がなくてもみてしまう... |
|--|---|--|--|---|--|---|

★キケンな誘惑^{危険} ^{こんなときどうする?}

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも... やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら...

友だちならつきあえよ

みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら...

絶対ダメ!

身長伸びがわるくなる
運動能力や学力が落ちる

吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い!

お酒

友だちの家で宿題をしていると...

どんな味が試しに飲んでみようよ

飲み過ぎなきゃいいよ。少しだけなら...

絶対ダメ!

脳や肝がうまく成長できなくなる
性ホルモンのバランスが崩れる

大人よりもアルコール依存になりやすい!

危険ドラッグ

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。先輩の誘いで、部活の飲み相談をしていると...

先週の誘いで、1回くらいなら...

これを使えば飲みもずつきりするよ

絶対ダメ!

「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
・体への影響は新薬や覚醒剤と同じくらいキケン

お酒やアロマオイル、バスソルトと似ていることも!

大事な事は「はっきり断る」こと!

1本でもやめられなくなるからいけない! 何が入っているかわからないのでいけません 興味ないからいけないよ

体によくないから、やめよう 部活を大切にしているからやらない! 用事を思い出したから帰る! など

話を交える、その場を離れるのも方法のひとつ

夏バテ ^{こんな人は要注意!}

冷たいもの大好き!

胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか?

クーラー大好き!

設定温度は低すぎませんか?

夜ふかし大好き!

遅くまでゲームやスマホをしていませんか?

なつやすみ

からだ ^{うご}

体をたくさん動かそう

Let's 体幹チャレンジ!!

Lesson1 テストしてみよう

Lesson2 トレーニング簡単 ver.

しゃがみ込み 10秒

まっすぐ立ち、かかとをつけたままゆっくりとしゃがむ。しゃがんだら、ひざをかかえ、10秒間キープ!

うで伸ばし しゃがみ込み 10秒

気をつけの姿勢から、うでを肩の高さでまっすぐ前に伸ばし、そのままゆっくりとしゃがむ(手の平は下向き)。しゃがんだら、うではそのまま、10秒間キープ!

片足バランス 10秒

手を腰にあて、おへその高さを確認。おへその高さまでゆっくりと右足をあげる。上半身がブレないように気をつけながら、10秒間キープ! ☆左足も同じようにやってみよう

クランチキープ

足の間握りこぶし1つ分あけ、体育座り(膝は90°に)両手を膝の上に置き、押さえたまま、10秒で上半身を後ろに倒す

クランチ (5回くり返す)

足の間握りこぶし1つ分あけ、寝転ぶ(膝は90°に)両手を太ももに置き、息を吐きながら、1・2・3で上半身を起こす。1・2・3で身体を戻す

体幹バランス ももあげ (左右5回ずつ)

手を腰にあて、背筋を伸ばす(2人いる場合、おへその高さに手を置いてもらう) 1・2・3でゆっくりと右足をあげる。1・2・3でゆっくりとおろす

カフェイン ^{取りすぎてない?}

カフェインが含まれた飲み物の例

コーヒー、緑茶、紅茶、コーラ、エナジードリンクなど

とくに普段の水分補給では、カフェインの含まれていない水や麦茶にしましょう。

うちひと お家の人やおとも友だちを誘ってやってみてね

Lesson3 トレーニングちょいむず ver.

体幹バランス クラップ (左右5回ずつ)

まっすぐ立ち、両手を真横に広げる。右足をおへその高さまであげる。あげた膝に両手で5回タッチ!(タッチ⇒元の位置に⇒タッチ)

VWTトレーニング (3回くり返す)

まっすぐ立ち、手を頭の後ろで組む(肘を広げ、顔の位置より前に出ないように)組んだ手を離し、うででVの字をつくり、5秒キープ! あげた手を肩甲骨を寄せるように下ろし、肘を体の側面につけWをつくる 5秒キープ! つけた肘を離し、手の平を下に向け真横に伸ばしTをつくる



生活チェックカード

1回目: 7月28日(月)~8月3日(日)

2回目: 8月25日(月)~8月31日(日)

提出日: 9月1日(月)よろしくお願ひします。

L-Gateについて

夏休み中も学校と同じように『こころの天気』を回答して下さい。

また、夏休み中に悩みや不安がある場合、L-Gate から学校へ相談することもできます。