

# ほけんだより



令和6年7月19日

川崎市立南菅小学校

保健室 No.5

7月のほけんもくひょう ●なつをけんこうにすごそう ♪保護者の方も一緒にお読みください♪

## なつやすみの けんこうとあんぜんについて

いよいよ なつやすみが はじまります。なつやすみを あんぜんに そして けんこうにすごすために きをつけてほしいことがあります。とくに この4つを いしきして なつやすみを すごしてほしいです。

- ① こうつうじこ ・ みずの じこ → おうちのひとと あんぜんについてはなそう！
- ② あそびや ならいごとかから かえるじかん → おそいじかんに ひとりでかえることが ないようにしよう！
- ③ せいかつリズム ・ えいようバランス → かぞくみんなで すいみんやしよくじの ルールをきめよう！
- ④ ねっちゅうしょう → おりをしないことが いちばん たいせつだよ！

## あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス

夏野菜もたくさん食べよう

水分ほきゅうはお水かお茶で



## なつやすみの けんこうチャレンジ！

なつやすみを けんこうにすごすために めあてを たてましょう。たっせいできたひは「○」、できなかったひは「×」を カレンダーにかきましょう。なつやすみあけに カレンダーを ほけんしつにもってきてくれたひとには ほけんしつから コメントをかきます！ ぜひ チャレンジしてみてくださいね！

### 【めあてのれい】

- ・まいあさ6じ30ぷんにおきる
- ・やさいを かならずたべる
- ・てあらいを1ぷんする
- ・スマホやタブレットは 1にち1じかん まで など

なつやす けいかくてき  
夏休み、計画的に！



めあて

ねん 組名前

めあてがたっせいできたひ⇒○、たっせいでできなかったひ⇒× をかいてね！

7/20 土	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日	29 月
30 火	31 水	8/1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木
9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日
19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	8/26 (月) から げんきに がっこうに こられると いいね！		

# 保護者の方向け ほけんだより

## 夏休みの生活リズムと食事について

児童向けのほけんだよりにも、生活リズム・栄養バランスに気をつけてほしい、家族全員で睡眠時間や食事などのルールを決めてほしい、ということを書きました。これらを実行するには、子どもたちだけでなくご家庭の支援が必要です。高学年になるにつれ、自分の体のために「～をする」「～をしないようにする」など、健康に関する課題に対して自分の行動をどうすべきか分かってきますが、まだ知識と意識と実践がなかなか結びつかない時期です。大人でも「分かってはいるけれどなかなかできない」という健康課題はたくさんあるのではないのでしょうか。

今年の夏も、7月から記録的な猛暑となっており、熱中症が気になるころです。保健室で子どもたちの対応をしていると、睡眠時間や喫食内容は熱中症と関係していると感じることがよくあります。熱中症気味で来室したの子どもたちの話を聞いていると、寝不足だったり、朝ごはんが少なかったり（栄養が乏しい・主食のみなど）することが多いです。休養をとり、給食でエネルギーや塩分・水分を補給すると元気になることがほとんどです。

生活リズムと食事について、ぜひ家庭で話題にしてみてください。ルール作りもできたらいいですね。夏休みには給食もありませんので、昼食をどうしようか困る…というご家庭もあると思います。また、暑いからと外出を控える代わりに家の中でずっとスマホやゲームなどのデジタル機器で時間をやり過ごす…なんてこともあるかもしれません。各家庭、いろいろな課題があるかと思いますが、大人も子どもも「これだけは頑張ろう」という健康のめあてを決めて、夏休みを健康に乗り切りたいと思います。



## 手洗いについて

南菅小の健康委員会の児童が、休み時間の後や給食の前に「手洗い放送」をしています。コロナ禍は、手洗いを頑張っていたのに、最近は少しおろそかになっているという実態から呼びかけを行うことにしました。

今、様々な感染症が流行しています。最近よく耳にするのは「手足口病」や「劇症型溶連菌感染症」でしょうか。新型コロナウイルス感染症もまた流行してきているそうです。夏休み中も手洗いの取行をお願いします。

## ほけんしつのはつぷやき

6月中旬から約1か月間、体調不良により療養させていただきました。もしかしたら、お子さんから「保健室の先生が最近いない…」という声があったかもしれません。ご心配とご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。その間、代替りの養護教諭が保健室のピンチヒッターを勤めてくださいました。

療養期間中に家族や仲間のやさしさと命の大切さに改めて思いを馳せました。子どもたちにも保健教育を通して命の大切さを知る機会がたくさんあったらいいなあと考えています。自分の命の大切さを知ることで自己肯定感や自己有用感を育み、そして周りにいる人たちも同じ命を持った大切な存在であることに気づいてほしい…そんな思いをもちながら養護教諭という仕事をしています。