

# ほけんだより 7月

令和元年 7月 16日 練馬区立光が丘第八小学校 養護教諭 藤並智美

## 夏休みは治療のチャンス



治療のおすすめのおたよりをもらった人へ  
勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければよい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。治療をすっきり終わらせて、気持ちよく2学期を迎えましょう。  
よい歯のバッジをもらっていない人 あと6人です。

## 夏休みこそ早起き。いいこといっぱい!

朝寝坊はもったいない!! 早起きして、楽しく元気にすごそう。

太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う



朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる



涼しいうちに宿題や勉強ができる



自由な時間もたくさんとれる



どんな夏休みにしたいですか? 宿題は早く終わらせよう、友達と遊ぼう、学校のプールに行こう、家族で海や山、旅行に行く予定があるなど計画を立てている人もいますね。自分なりにルールを決めて充実した夏休みにしましょう。

楽しみにしている夏休みまであと少しです。わくわくしている人も多いと思います。ですが、夏には思わぬ危険もいっぱい。みなさんの先ばいがこれまでにあった夏休みの事件を紹介してくれています。反省を生かして、みなさんも楽しい夏休みをすごしてください。

# 夏休み事件簿

先ばいたちの反省を生かそう

## 皮膚が真っ赤になっちゃった! 事件

「海に遊びに行った日、家に帰ったら皮膚が真っ赤で、痛くてお風呂に入れなかったよ」



どうしたの?

ひどい「日焼け」だったんだ。皮膚のやけどと同じだから、タオルにくるんだ保冷剤や水でぬらしたタオルなどで皮膚を冷やしたよ。ワセリンなどで保湿すると痛みもやわらいだよ。

反省...

長い時間太陽のもとにいる日は、日焼け止めをぬっておくといいね。



## 遊んでいてフラフラに! 事件

「公園で友達と遊んでいたら、頭がぼーっとして、フラフラで立ってられなくなっちゃった」



どうしたの?

「熱中症」だったんだね。友だちが日陰に連れて行ってきて、スポーツドリンクを飲みながら休けいしたよ。

反省...

その日は天気が良くて暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水分補給のための「水筒」を持っていなかったのが失敗だった。

## だるい・しんどい・やる気が起きない! 事件

「夏休み中、なんだかだるくて、しんどくなって...でも、鼻水や熱は出てないし。カゼじゃないのに...」



どうしたの?

冷たい麺類やアイスばかり食べて、ジュースをたくさん飲んでたよ。それにゲームで夜ふかしの生活を続けていたから「夏バテ」になっちゃったんだね。

反省...

栄養はバランスよく。生活リズムはきちんとね。



## マイルールを決めて充実の夏休みに

### 1 早寝早起き

朝 時に起きて  
夜 時に寝る

朝食もいつもと同じ時間に

### 2 宿題はノルマを決めて

例: 1日あたり問題集●問など

学習は朝のうかがオススメ

### 3 家族でお手伝いの担当を決める

例: 風呂掃除、玄関の掃除、ゴミ捨てなど

### 4 メディアの使用は時間を決めて

1日あたり 時間  
夜 時には電源を切る

スマホ・ゲーム・テレビはタラダラ過ごす原因に

ひとつでも「できた!」を増やせるように、チャレンジ!

