

ほけんだより



令和 4 年 7 月 19 日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

7月21日から夏休みがはじまります。新学年がスタートし、たくさんのことを頑張った1学期も終わりです。夏休みは少し肩の力を抜いて、リラックスして過ごしてください。2学期に、再び元気な児童の皆さんと会えることを楽しみにしています。

夏休みは病院受診のチャンスです！



春の定期健康診断時に、疾病や異常の疑いがあると診断された場合には「結果のお知らせ」用紙で通知をしています。1学期の間は忙しくてなかなか病院に行けなかったという方も、夏休みは1学期に比べれば予定も合わせやすく、受診のチャンスかと思われます。受診をした場合、その結果を「結果のお知らせ」用紙の「報告書」にて学校までお知らせください。



夏休みは冷房病（クーラー病）に気をつけましょう

○冷房病（クーラー病）ってなに？

冷房の効いた部屋に居続けたり、冷房で涼しい場所と屋外などの暑い場所を頻繁に行き来したりすることで起こります。体の中の体温を調節する神経のバランスが崩れ、さまざまな体調不良が現れます。

○主な症状

・疲れ ・肩こり ・頭痛 ・腹痛 ・腰痛 ・下痢 ・便秘 ・月経不順 ・食欲がでない

○対処法・予防法

- ・冷房を調節して、室内と室外の気温差をなるべく小さくする。
- ・冷房が体に直接当たらないようにする。
- ・お風呂でぬるめのお湯にゆっくり入り温まる。
- ・軽い運動を行い、体温を調節する機能を刺激する。



げんきいっぱいカードに記入していただいた感想の一部を紹介しします

保護者からの感想

- ・朝が弱いので、自分で起きる、歯みがきができるように見守ります。
- ・いつもより生活リズムを意識してくれてよかったです。
- ・たのしく過ごせてよかったね。テレビ・ゲームをやりすぎです。
- ・カードを持ち帰った日からやる気100%でした。特にテレビやパソコンは努力していました。
- ・体を動かすことを頑張っていました。
- ・よく頑張っています。げんきいっぱいカードがないときも同じ生活をしたらとても良いと思います。
- ・毎日元気いっぱいでした！楽しみましょう！
- ・ゲームの時間が長すぎます。もう少し外で遊ぼう！
- ・家庭学習やゲームの時間に苦労していたようですが、このままのペースをこれからも続けてほしいと思います。
- ・意識して行動し、目標を達成できました。
- ・自分で気をつけて生活していたと思います。よく頑張りました。
- ・夜ダラダラしてしまうので、やることをやってから寝てください。
- ・毎日元気に過ごせました。もう少し早く寝てください。

児童の感想

- ・たのしくすごせました。
- ・勉強をもっとします。
- ・自分で起きられるようになりたいです。
- ・次は朝の歯みがきを頑張りたいです。
- ・もっと寝る時間をはやくしたいです。
- ・ゲームをやりすぎた。
- ・とても良い生活リズムが出来て、朝が気持ちよく起きられてとても嬉しかったです。
- ・9時に寝ることが出来なくて悔しかったです。
- ・次は10点を目指します。
- ・朝の歯みがきをするのが難しかった。
- ・自分で起きられるようになった。
- ・あまり点数がとれなかった。自分で早寝早起きを心掛けたいです。
- ・朝早くに起きることはできたものの、夜早くに寝ることはできなかったので次は頑張ります。
- ・80点以上とりたい。
- ・歯みがきができる日を増やしたい。
- ・自分からすすんで運動をしようと思いました。
- ・宿題以外で勉強をするようになった。
- ・もっと体を動かす時間を増やしたいと思った。

夏休み中も学校と同じ

生活習慣



早寝早起きが基本

勉強習慣



時間を決めて毎日

夏休み明け、9月5日(月)～9月9日(金)もげんきいっぱいカードに取り組みます。生活リズム名人を自指して、夏休み中から生活リズムを整えましょう。