

おうちの人といっしょによもう



令和4年
7月20日
下大野小学校
保健室
NO.4



夏休みは、どうすごしますか？せっかくの長いお休みだから興味のあることや好きなことをトコトン追求してみてもうどうでしょうか。運動したり、楽器を弾いたり、本を読んだり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎日が楽しくなりますよ。



あれ？ どうして元気が出ないのかな？

その1

いつまで寝ているの？早く起きなさい！

んー... まだ眠い

起きてすぐなのに、体がだるいなあ

どうして元気が出ないのかな？

前日の夜——

せっかくの夏休み。まだまだ寝ないぞー

夜ふかししていたからだ！

夏 休みも、早寝早起き
が大切。まずは、学
校に行く日と同じ時間に起
きてみよう。

その2

いっよー

外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする...

どうして元気が出ないのかな？

その日の朝——

食べなくてもいいや
食欲がない...

朝ごはんを食べていなかったからだ！

朝 ごはんは1日のパワ
ーのもと。ヨーグル
トや果物など、食べやすい
ものから始めてみよう。

その3

ずっと遊んでいたら、クラクラしてきた

どうして元気が出ないのかな？

遊んでいるとき——

時間がもったいない！
もっと遊ぶぞー

休憩していなかったからだ！

ク ラクラするのは、熱
中症になっているサ
インかも。こまめな休憩と
水分補給を忘れずに。

夏休み！
夜ふかし
せんげん
しま宣言！

夜ふかしの習慣を治すためのポイントは早起き
起きる時間を決めてみよう！

この時間に起きるためには
何時に寝るといいかな？

～保護者の皆様へ～

コロナウイルス感染拡大中 予防の徹底を！

いよいよ夏休み。長いお休みになりますが、学校がある日と同じ生活リズムや食事のバランスに気をつけて、夏を元気に過ごしましょう。

登校前の健康観察・検温・アプリへの入力など、感染拡大防止の対応に、ご理解・ご協力いただきありがとうございます。夏休み中も気をゆるめることなく、引き続き予防に努めていただきたいと思います。

- 石けんを使ってしっかり手洗い
- マスクを正しくつける
- 十分な睡眠、適度な運動とバランスのとれた食事



●毎日の体温測定（アプリの入力）



重要

※お子さまが濃厚接触者になったとき、PCR検査や抗原検査を受けることになったときは学校までご連絡ください。（土日祝日の場合には、リーバーでご連絡ください。）

… 保護者の方へ ～子ども医療電話相談事業について～ …

休日・夜間等で医療機関に受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処したらよいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる制度があります。

利用のおおまかな流れ

- ① 短縮番号「# 8000」にかける（全国同一）
- ② 都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- ③ 症状等を説明し、対処や受診先等に関するアドバイスを受ける

実施時間帯等の概要については、厚生労働省のホームページで確認できます（<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>）。

夏休み中は普段の生活サイクルと異なる状況・場面が増え、例えばお子さんが外出先で体調をくずすことも考えられます。いざというときに活用できる手段として、ご周知いただければと思います。

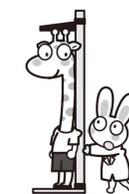


#8000に関する
厚生労働省の
HPは
こちらから



身体測定結果【4月の平均値】 ※全国平均は令和3年度のものです。

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		下大野小	全国	下大野小	全国
1年生	男子	115.6	116.7	21.6	21.7
	女子	113.7	115.8	21.2	21.2
2年生	男子	122.7	122.6	25.3	24.5
	女子	123.1	121.8	25.4	23.9
3年生	男子	127.5	128.3	28.4	27.7
	女子	126.5	127.6	28.0	27.0
4年生	男子	133.4	133.8	35.1	31.3
	女子	133.4	134.1	30.6	30.6
5年生	男子	141.2	139.3	36.9	35.1
	女子	142.4	140.9	38.2	35.0
6年生	男子	146.5	145.9	45.1	39.6
	女子	145.7	147.3	38.8	39.8



※全国平均と比較すると体重が上回っている学年が多いです。

※肥満傾向（肥満度20%以上）の人が昨年より増えています。

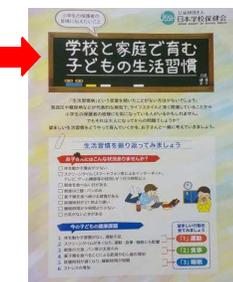
健康診断の結果と受診勧告について

学校での健康診断がすべて終了しました。結果については健康手帳でお知らせしました。また、受診が必要なお子さんには「受診のお知らせ」を配付してあります。夏休中に受診治療し、健康な身体で2学期をスタートしましょう。



冊子「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」を配付しました

夏休み中は生活習慣が乱れがちです。「運動・食事・睡眠」について振り返り、望ましい生活習慣をどうやって育てていくかを、お子さんと一緒に考えていきましょう。



①ごはんやおやつは量を決めて食べましょう！

「好きなものを欲しがらだけ食べさせること」は肥満への近道です。おやつは袋のままではなく、お皿に出して食べるようにしましょう。ジュースもペットボトルのままではなく、コップで飲むようにしましょう。ダラダラ食べているとむし歯の原因になるので、時間や食べる量を決めるようにしましょう。



②運動をしましょう！

休み中にずっと涼しい部屋で過ごせばかりいと、暑さに弱い体になってしまいます。外に出て元気に遊びましょう。ただし、熱中症の予防のために、運動の内容や時間帯には気をつけましょう。（午前10時から午後2時は、熱中症の発生が多い時間帯です。）

