

ほけんだよい

No.5

令和8年7月17日

柱沢小学校 保健室

文責：渡部 幸江

さあ、いよいよ楽しい夏休みが始まります。
暑さがきびしいうえ、学校の時にくらべると、気持ちが
ゆるみ、生活リズムがみだれがちになります。夏バテを
して体調をくずしたり、けがをしたりしないように気を
つけて38日間の夏休みを元気に過ごしましょう。

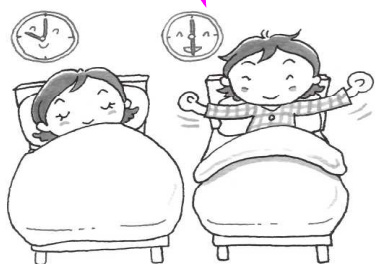


けがに気を付けて
元気いっぱいの
夏休みを!!

～こんなところに注意して、楽しく元気に過ごしましょう～

①規則正しい生活をする

早寝・早起きを
心がけましょう。



②冷たいジュースや アイスを食べすぎない



のどがかわいたら
できるだけお茶か
水を飲むようにし
ましょう。

③熱中症に注意する

晴れた日に、
長時間の外出を
するときは、水
分補給と、帽子を
忘れずに。



④エアコンや扇風機を かけすぎない



寝るときは、寝冷
えないように。
おなかには、タオ
ルケットを。

⑤紫外線に注意する

日焼け止めを活用
して、紫外線から
肌を守ろう。



⑥事故に注意する

危険な場所
には近寄らない
ように。



チャレンジ！ アウト メディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことしているんな経験をすることが失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内に作る
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

長い夏休みは、時間があるために、ゲーム使用が増え、依存に移行し、生活が乱れるお子さんが多くなる心配があります。ゲーム依存にならないために『久里浜医療センターネット依存治療部門の三原聡子氏』からのアドバイスを掲載します。

夏休みの留意点

- ◆生活の中でどこか一つは崩さないようにする。
寝る時間、起きる時間、食事の時間、お風呂の時間・・・
- ◆暇な時間は引き金に。計画を立てて過ごす。
- ◆ゲーム、動画を含む遊びでの一日の使用時間を決める。
- ◆自己管理・自己管理能力を高めることを学ぶ。
- ◆夏休みこそ、ゲーム以外の様々な楽しいことを体験するチャンス。



保護者の方へ

6月29日（月）に大田小学校で、『学校保健委員会』を開催しました。学校医の先生方をはじめとし、保護者代表、教職員が参加し、定期健康診断の結果や体力・運動に関して等について話し合われました。



【大田小児童のようす】

定期健康診断の結果から、体格の面では、標準範囲の児童が多く、視力もよく、むし歯をもっている児童も少なく、健康な子どもたちが多い。一方、歯垢付着、歯肉炎など口腔衛生面はあまり良い状態ではないので、改善に取り組んでいきたい。

【体力面について】

体力・運動能力調査（令和7年度の結果より）から、体力・運動能力が低下している学年もあるので、今後も体育の授業の取り組みのほかに業間マラソン（4月～1月）や、なわとび運動（12月～3月）等を推進していきたい。

【家庭の様子から】（家庭でのお子さんの様子を話していただきました。）

- ・休日前は寝る時間が遅い傾向がある。
- ・食事を食べるのに時間がかかるので、家庭でも解決策を考えている。
- ・家庭での運動習慣がないので、学校行事で運動の動機づけをしてもらい、運動に取り組めた。
- ・食事、運動、ゲームなどに関して、親からの働きかけが必要と思っている。
- ・これからの季節、熱中症予防の対策をお願いしたい。 など



【学校医の先生方から】



学校医
岡 史 仁 先生

全国的に麻疹（はしか）が流行している。予防は、ワクチン接種が有効で、麻疹ウイルスに対する免疫を獲得することが重要。



学校歯科医
小森谷亮先生

フッ化物洗口やフッ化物配合歯磨剤のフッ化物応用法を継続することで、歯質が強化され、う蝕予防効果になる。（歯を強くする。）



学校薬剤師
坂本有里枝先生

- ・睡眠不足は、肥満や集中力がなくなる等の影響が出てくる。ゲーム等は、寝る1時間前はしないことを小さいうちから習慣化させることが大切。
- ・エナジードリンクを飲んでいる子がいるが、コーヒーと同等のカフェイン量で、糖分は角砂糖8～10個分ある。そのため、血糖値が上がり、動きが鈍くなったり、吐き気、不眠、集中力がなくなる等の影響があり、子どもは飲まないようにすることが大切。

お忙しい中、「学校保健委員会」にご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。