

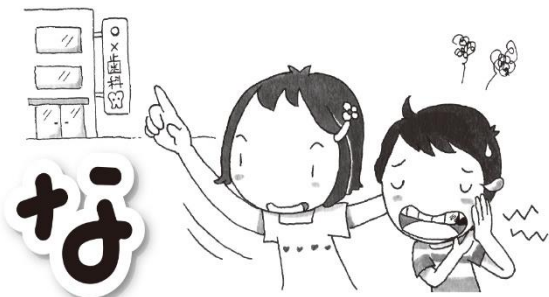
# ほけんだより 夏休み号

令和5年 8月 広南小学校 保健室

夏休みが始まり、2週間が経ちました。みなさん、元気に過ごしていますか？

今年の夏は、例年よりも気温の高い日が続く、とても暑いです。規則正しい生活リズムを

心がけ、熱中症対策を忘れず、元気いっぱい！楽しい夏休みを過ごしてくださいね。



## なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



## 冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

# なつやすみの約束

## やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



## 乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



## 水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



## 第1回 生活リズム週間の結果について

7月3日～7日に第1回目の「生活リズム週間」を実施しました。保護者の皆様方にも、タブレット入力等、ご協力いただき、ありがとうございました。

今回の生活リズム週間では、早ね・早おき・朝ごはん・メディアコントロールを特にがんばってもらいましたが、みなさんどうでしたか？ 結果は下の表の通りです。

表：生活リズム週間の目標達成率 (%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
早ね	66	78	75	84	76	70	75
早おき	84	98	80	92	89	92	89
朝ごはん	93	98	94	98	99	97	96
メディアコントロール	84	98	84	88	87	77	86

## 保護者の方からメッセージ (一部紹介)

- 1週間意識して生活できていました。続けることができ偉かったです。メディアコントロールは、大人になっても大切なことなので、このまま一緒に頑張っていきましょう。
  - メディアは我慢することが難しいですが、家での決まりを守っていました。これからも、自分で考えて行動して欲しいと思います。頑張ってください。
  - 今回のリズム週間の勢いが前回よりもちょっと落ちたね。原因を一緒に分析したから、メディアと早寝を次のリズム週間で頑張りたい。やればできる！
- ★その他保護者の方からのあたたかいメッセージがたくさん届いています！ありがとうございました。

第1回目の生活リズム週間の結果、「早ね」の目標達成率が、80%を下回っていました。

広南小の課題として、今後取り組んでいきたいですね。しかし、おうちの人からのコメントを見ても、みなさんが1週間よくがんばったことがわかりました。夏休みも生活リズムを乱さないように、気をつけて過ごしましょうね！

## 夏の星空を眺めてみよう

夏の夜、テレビ、ゲーム、スマホを置いて、たまにはゆっくり星空を眺めてみませんか？



### 夏の三大三角形

こと座のベガ、わし座のアルタイル、白鳥座のデネブの3つの一等星を結ぶ三角形。8月なら夜9時ごろ、真上に見つかります。

### ペルセウス座流星群

今年、見やすいのは8月11日～14日の夜9時から明け方ごろまで。空全体に現れ、1時間に25個ほど見えることも。