

# 7月のほけんどう

令和4年7月夏休み号 保健室

いよいよ夏休みが始まりますね。夏休みに生活リズムが崩れて、新学期になると朝起きるのがしんどい…  
ということがないように夏休みをどのように過ごすのが良いかかんがえましょう！

## 夏休みを元気に過ごす生活のポイント

- ①いつもと同じくらいの時間に起きる
- ②食バランスよく食べる
- ③適度な運動をする
- ④冷たいものをたべすぎない
- ⑤クーラーの設定温度を下げすぎない
- ⑥シャワーだけではなく湯船につかる
- ⑦夜更かしせず十分な睡眠をとる



夏休みを元気に過ごすための  
目標をたてて夏休みに  
やってみましょう。

夏を元気に過ごすためのポイントは普段から言われていることばかりですね。  
しかし、夏休みにはいつもできていることがどうしてもおろそかになりがち…  
なので、意識して気をつけるようにしてみてくださいね。  
そして、健康のためにもう少し何かに取り組みたいと考える人は、これらのことにプラスして  
「ノーメディアデー」を作ってみませんか？

ノーメディアデーとは、メディア(テレビやゲーム、インターネットなど)  
を一切使わない日のこと。

毎日ついつい、スマホやゲーム、テレビの利用時間がふえていませんか？保健室に来る児童に「学校から帰ったらなにをしてあそんでいるの」ときくと、ほとんどの子が「ゲーム」と答えます。中には「夜おそくまでゲームをしていてねむい」といった児童や「夜中にゲームをしている」と答えた児童もいました。  
ゲームのやりすぎや長時間のテレビの視聴は睡眠不足や視力の低下などにつながってきます。  
ルールを決めて、テレビやゲーム、インターネットと上手に関わるようにしましょう。

### テレビ、携帯・スマートフォンを使うときのルール<例>

- ・見る時間を決める
- ・寝る前(8時すぎ)には見ない
- ・家の人がいるところでつかう
- ・1日の合計時間は、2時間以内にする



### ゲームをするときのルール<例>

- ・目を近づけすぎない
- ・30分に1回は、5分間の休けいをする
- ・1日の合計時間は、1時間以内にする

健康診断で歯医者さんが、C O、Cと言っているのを聞きませんでしたか？

これはむし歯のすすみ具合を表す言葉です。C Oは、「初期のむし歯」のことです。初期のむし歯とは、歯に穴があく一歩手前の状態のことです。それ以上すすむと、歯医者さんでの治療が必要になります。Cは「むし歯」のことです。

今回の健康診断の結果ではC Oと言われた児童は12人、Cと言われた児童は50人でした。この夏休みの機会をつかって歯医者にいき、きれいな歯をめざしましょう。

また、むし歯になりやすいのは、砂糖を多くふくんでいるおかしです。中でも、歯にくっつきやすいチョコレートなどには、とくに気をつけてください。おやつは時間を決めて食べ、食べたら歯をみがきましょう。



★7月25日から8月24日までの歯みがきカレンダーです。

歯をしっかりみがいたら、今日の日付のところに色をぬってね。最後の仕上げに顔やうでにも色をぬってみよう！