夏休み号

三条学園 保健だより

※お家の方と一緒に読みましょう　令和７年７月２３日 三条学園 健やかな体つくり部会

７月２５日（金）から、夏休みが始まります。すでに、家族で出かける計画などを立てて、楽しみにしている人もいるかと思います。普段はできないことにチャレンジして、たくさんの思い出を作ってください。

また、学校に通っている時とは違い、リラックスできる時間がたくさんあります。ついつい気がゆるんでしまいがちですが、生活リズムをくずさないように規則正しい生活をして、夏休みも健康に過ごしましょう。

規則正しい生活リズムで「元気」に過ごそう！

早起きを続ける
夏休みでも、登校する時と同じくらいの時刻に起きよう。

毎日、朝ごはんを食べる
１日のパワーの源です。しっかり食べよう。

午前中に勉強する
涼しい朝のうちに勉強する習慣を身に付けよう。

夕ごはんは遅くならない
寝る時刻が遅くならないように食べよう。

体を動かそう
適度に体を動かそう。こまめな休憩と水分補給を忘れずに！

決まった時刻に昼ごはんを食べる
バラバラな時刻でなく、決まった時刻に食べよう。

お風呂に入ろう
清潔な体を保つために毎日、お風呂に入ろう。

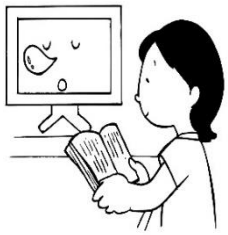
歯みがきを忘れずに！

早く寝る
休みでも夜更かしせずに、決まった時刻に布団に入るようにしよう。

夏休み中もメディアコントロールにご配慮ください。

７月３日(木)から９日(水)までのメディアコントロール週間では、家庭でのルールや利用時間を決めて取り組んでいただきました。保護者の皆様からも、ご協力いただきありがとうございました。

夏休みは、お子さんの自由になる時間がたくさんあります。ゲームの利用や動画の視聴等に夢中になってしまい、不規則な生活にならないよう働きかけましょう。また、メールや SNS のやり取りでトラブルが発生しないように、メディア機器の利用について、再度、ご確認いただけるとありがたいです。



日焼け(紫外線)

日焼けは太陽の光に含まれる「紫外線」によって引き起こされ、赤くなってヒリヒリしたり、肌の色が黒くなったりします。

紫外線は、皮膚にダメージを与えることもあるので、浴び過ぎないことが大切です。紫外線の強い時間帯、午前１０時～午後２時ごろは特に注意しましょう。

＜予防＞

●外に出る時は帽子をかぶる、日傘を使う。

●長袖の服、日焼け止めなどを上手に活用しましょう。

熱中症

症状は、めまいや筋肉のけいれんなどの比較的軽症のもの、頭痛や吐き気、倦怠感などの中等症のもの、高体温や意識障害などの重症のものまであり、命にかかわることもあります。熱中症は屋外だけでなく、室内にいる時や寝ている時になることもあります。

＜予防＞

●外に出る時は、帽子をかぶる。

●こまめな水分補給と適度な塩分補給をする

●気温と湿度に留意してエアコンを上手に使う。

●バランスの良い食事、十分な睡眠で体調を整える。

元気いっぱい、楽しい夏休みにしよう！！

アウトドアでの虫対策

夏はキャンプやハイキングなどで自然の多い場所に行く機会もあると思います。その際には、虫対策をお忘れなく！

＜予防＞

●肌の露出を少なくする（長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなど）。

●白っぽい色の方が虫は寄ってこない。

●虫よけスプレーなどを用意する。

●ハチが寄ってこないよう、香水や化粧品などの香りに注意する。

夏に多い事故に気を付けよう！

＜注意すること＞

●水の事故に注意しよう。プールに入る前は準備運動をする。

●海や川に行くときはお家の人と行き、注意をきちんと聞く。

●立ち入り禁止のところには行かない。

夏休みは受診のチャンスです！

定期健康診断の結果、医療機関での治療や検査が必要とされた方には、その旨「お知らせ」をお渡ししています。まだ、受診されていない方は、ぜひ、夏休みを利用しての受診をお勧めします。

受診された後の用紙は、学校へ提出してください。