

ほけながよりの夏

豊中市立千成小学校 保健室 2021年7月19日発行

梅雨が明けたいよいよ夏本番です。待ちに待った夏休みですね。

今年は去年と違って少し長い夏休みですね。勉強でわからなかったところを復習したり、工夫して遊んだり、新しいことに挑戦したりと、夏休みにいろいろなことを計画して、楽しく過ごせるといいですね。

でも、まだまだ新型コロナウイルスのことも忘れてはいけません。外に行くときは、感染予防のこともしっかり考え、手洗い、マスク(外で暑いときは熱中症予防のためはずしましょう)、人と距離をとることを忘れないでくださいね。

夏から秋にかけて、急な雨や雷、台風など天候の変化が激しくなります。外で雷が鳴りだしたら、どうすればいいかみなさんは知っていますか？

雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。

ゲーム・タブレット・スマホの使い方に注意しよう

夜ふかし、していませんか？



★寝る前にスマホやゲームなどをしない



夜、明るい光をたくさん浴びると、寝つきが悪くなってしまう。スマホやゲームの画面から出る光を浴びすぎないようにすることが大切です。

毎日夜ふかしすると

「夏休みは遅くまで起きていられる！」とおもっている人！夜ふかしには、デメリットがあるのを知っていますか？

- 次の日に遅くまで寝ていると、からだの中にある「体内時計」という、リズムを整える働きが乱れます。すると、昼間にボーッとしたり、寝たい時間に寝られなくなったりします。
- 夜中におなかがすいて、物を食べると、寝ている間に消化するために胃や腸が活動し、ぐっすり眠れなくなります。

動画を見たり、ゲームをしたり、、、
楽しいこと、勉強になることもたくさんありますが、
使い方に気をつけて毎日元気で過ごせる
夏休みにしてくださいね。



保護者のみなさまへ

お子さまの体調やアレルギーに関すること、心の面などについて1学期から大きな変化があって、学校で対応が必要だと思われる場合は、どうぞ連絡帳や電話等で学校までお知らせください。