

ほけんぞり

令和5年(2023年)7月
豊中市立庄内西小学校
保健室
NO.4



いよいよ夏休みが始まります。せつかくの長いお休み、ふだんできないお家のお手伝いをしたり、ゆっくり読書をしたり、いっぱい遊んだり、勉強したり…充実したい夏休みになるといいですね。

歯の治療やメガネの調整がまだの人もぜひ夏休みに!

2学期、みなさんに会えるの楽しみにしています。

アウトメディアにチャレンジ! スマホを置いて、なにをしよう?

夏休みのたくさんの自由時間。

その時間、スマホやゲームだけをするのではなく、

いつもはあまりやらないことにチャレンジしてみては?

もしかしたらスマホやゲームより好きなことがみつかるかも!?



絵をかく ある研究によると、絵がうまいとかへたとか関係なく75%の人のストレスが解消されたとか。だから、うまくかけなくても、楽しくかくのが大事。それでも苦手という人はぬり絵から始めてみては?

本を読む 言葉や考える力がつき、新しい世界に出会える本。本の中なら恐竜時代も、未来も、海外も、宇宙も、空想の国だって…どこへでも行けますよ!



おしゃべり & アナログゲーム

お家の人のお手伝いをしながらのおしゃべりもいいですね。ただ話をしているだけでスッキリすることもあります。おしゃべりにあきたら、ボードゲーム、ジェンガ、トランプなどのアナログゲームはいかが? 家族のだれもができて、結果が予想できないのが楽しい!
一緒に笑うと幸せホルモンがたくさん出るそうですよ!



- 暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます!
- な** んどもこまめに水分補給
 - つ** めたいたべものやのみものにかたよらず
 - バ** ランスよくなんでも食べよう
 - テ** レビやゲームは時間を決めて
 - に** っちゅう(日中)は外で元気に遊ぼう
 - ち** ようしょく(朝食)は毎日必ず食べよう
 - ゆ** ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
 - う** わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう
 - い** つも早起きで今日も元気!

ぜったいに守ってほしい3つの約束があります。

- ★ふざけない**
水の近くや水の中で、友だちを押ししたり、足を引っぱったりしてふざけると危険です。
- ★近づかない**
「立ち入り禁止」「泳いではいけません」と書いてあるところには、ぜったいに近づかないで。
- ★むりしない**
からだのぐあいの悪いときや、泳いでいて気分が悪くなったときは、むりをしないで、水からあがりましょう。

夏休みに川や海、プールなどに出かける人もいるかもしれませんが、気持よい水遊びですが、危険もいっぱいあります。たった10cmの深さでも鼻と口をおおう量の水があれば、おぼれてしまうそうです。気をつけましょう!

「まさか!」に注意

熱中症

- スポーツをやっているから体力には自信があるよ
- 水に入っているからプールは大丈夫だよ
- 夜寝ているときなら心配ないよね

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できませぬ。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。