



令和6年7月22日
札幌市立みどり小学校
保健室 No. 6
夏休み直前号

一学期、体育発表会や高学年の宿泊的行事などを通し、友達とのつながりを大切に少しずつたくましくなっていく子どもたちの姿を、保健室からもみることができました。高学年が低学年に優しく声を掛けている姿や、休み時間の異学年の交流もたくさんありました。

御家庭では、毎日の体調管理や健康診断など、様々な場面で御協力いただき、ありがとうございました。健康と安全に気を付けながら、有意義な夏休みをお過ごしください。

生活リズムを崩さない工夫

★生活のリズムが学校に登校している時と大きくずれてしまうと、夏休み明けにリズムを戻す時が大変です。夏休み中も、起きる時間・寝る時間などを決めて生活しましょう。

◆朝、目を覚ましやすくするためには◆

朝日を浴びることで、体内時計は「朝だ」と認識します。光を通しやすいカーテンを使う、遮光カーテンなどは、少し隙間を空けておくなど、朝日が部屋に入る工夫をしてみましょう。



◆夜、眠りに入りやすくするためには◆

夜に明るい光を浴びていると、体内時計が夜だと認識できず、眠気を感じにくくなります。特に、テレビやパソコン、スマートフォン、タブレットなどの光には「ブルーライト」が含まれているため、これらの機器の使用はできるだけ早い時間に終わらせておきましょう。



食中毒対策

- ★食材、手をよく洗う
- ★生ものを十分に加熱する
(食品の中心温度75度以上で1分以上の加熱が目安です)
- ★調理後は早めに食べる



あなどれない虫さされ



あせもや日焼けなど、何かと皮膚に関する健康トラブルが多いこの時季。しっかりと対策が必須ですが、なかでもここ最近、要注意なものとしてあげられるのが『虫さされ』です。

熱中症対策

- ★こまめな水分補給
- ★無理せず日陰で休憩
- ★帽子を着用



6年生の保護者様

二種混合(ジフテリア、破傷風)予防接種のお知らせを配付いたしました。

《札幌市保健所より》

みどり小学校の保健室でも、虫さされで来室する子が増えています。中でもくブヨに刺されると、大きく腫れることがあり、注意が必要です。

とくに山歩きやキャンプなど、自然が多い場所に出かける際には長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの虫さされ対策を。

また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。



もしさされてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切。症状が強いときは水道の流水で洗って冷やし、医療機関で受診しましょう。

→裏面も御覧ください。

いきいき



お子さんと一緒に
御覧ください。
なつやすみ直前 ver.

なつやすみがはじまります！

たくさん^{あそ}遊んで！たくさん^た食べて！たくさん^ね寝て！

生活リズムが崩れてしまうと、夏休みも
元気に過ごせません。お手伝いや勉強もお
忘れなく！2学期、元気に会いましょう！



暑さに
負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は
変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついて
いけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、
体の調子を整えておきましょう。



まちがいさがし プール編



ヒント

- プールに入る前は？
- 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいですね。
- ぶざけるとあぶないよ。

こたえ：ぶざけている（左上）／車輪運動をしていない（中央上）
／バソリルがない（右上）

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たく
て甘いジュースが欲しく
なりますね。でも、ジュ
ースばかり飲んでいる人は要注意！ ジュー
スには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース（濃縮還元）200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。
普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

