



No. 15  
H29.7.20.  
青郷小学校

# さあ、夏休み!



いよいよ待ちに待った夏休みです。暑さに負けず、事故に気をつけ、元気で楽しく充実した夏休みをすごしましょう。

## 生活リズム (おうちの人と話し合ってみよう)

- 毎朝、同じ時こくに起きる。
- 昼間は、からだを動かして遊ぶ。
- 上手に昼ねを取り入れる。
- 夜ふかしをしない。
- メディアと上手につき合う。(裏の面を参考に)



## 食事・おやつ

- 必ず、朝ごはんを食べる。
- 量は少なくともバランスよくいろいろな物を食べる。
- おやつは、時間と量を決めて食べる。
- 冷たい物を食べすぎたり飲みすぎたりしない。



## 熱中症予防

- 水分をこまめにとる。
- あせといっしょに出てしまう塩分も補給する。(朝ごはんのみそ汁やうめぼし、少し塩を入れたスポーツドリンクなど)
- 外出するときは必ずぼうしをかぶる。
- 白っぽくてゆったりした服そうにする。
- 外にいるときは、できるだけ日かげで過ごす。

## 病院へ行こう

|      | お勧め | 受診済み | (%)  |
|------|-----|------|------|
| 歯科検診 | 67  | 18   | 26.9 |
| 視力検査 | 34  | 11   | 32.4 |

健康診断の結果、病院へ行くことをお勧めした人と、すでに受診した人の数は左の表のとおりです。特にむし歯や歯石は自然には治りません。また、視力もできるだけ早く受診すると回復したり低下をおさえたりできる可能性が高くなります。夏休みを利用してぜひ受診しましょう。

(歯科には、むし歯だけでなく、CO要相談、要注意乳歯、歯列・咬合の要相談、歯石などをふくみます)





# この夏は、前半・後半に分けて 取り組んでみよう！

## まず前半は…

7月7日にあったすこやか会議を思い出してください。その中で「みんなの健康委員会」が提案してくれたことを参考にして、おうちの人と相談して、**メディアと上手につき合うための目標**を決めましょう。1日ずつ、目標が守れたら健康カレンダーに色をぬり、メディアづけではない、健康的な夏休みをすごしましょう。

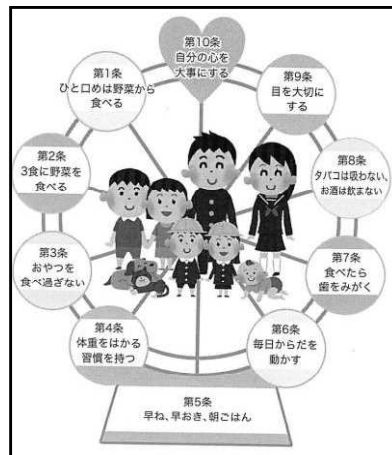
### 「みんなの健康委員会」からの提案

- ① テレビやゲーム、スマホやタブレットなどの電子メディアは、全部合わせて1日2時間までにしよう。
- ② 家族で相談して、もう一つのルールを決めよう。
  - ◆ 食事中はテレビを消し、他のメディアも使わない。
  - ◆ 見るテレビを決め、それ以外はテレビを消すか、テレビのない所へ移動する。
  - ♥ ゲームは1回30分までにし、必ず休けいする。
  - ♣ 宿題が終わるまでメディアを使わない。
  - ♠ 学校で決められた日だけでなく、家族で相談して我が家のノーメディアデーをつくる。

## そして後半は…

「**子どもたかはま健康づくり10か条**」を参考に、おうちの人と相談して、できるだけ具体的で自分に合った健康目標を決めましょう。目標が守れたら「健康カレンダー」に色をぬり、2学期のスタートに向けて、元気に毎日をすごしましょう。

- |     |              |
|-----|--------------|
| 第①条 | ひと口めは野菜から食べる |
| 第②条 | 3食に野菜を食べる    |
| 第③条 | おやつを食べすぎない   |
| 第⑤条 | 早ね、早おき、朝ごはん  |
| 第⑥条 | 毎日からだを動かす    |
| 第⑦条 | 食べたらずをみがく    |
| 第⑨条 | 目を大切にす       |
| 第⑩条 | 自分の心を大切にす    |



十か条は『健康の記録』の裏にくわしくのっています。参考にしてください。

### 《具体的な目標、たとえば…》

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| ◆ 第③条 「おやつを食べすぎない」  | → 「おやつは〇時」、「お皿に取って食べる」など |
| ◆ 第⑤条 「早ね、早おき、朝ごはん」 | → 「9時半までにねる」 など          |
| ♥ 第⑥条 「毎日からだを動かす」   | → 「なわとびを10分間する」 など       |
| ♣ 第⑨条 「目を大切にす」      | → 「毎日、ビジョントレーニングをする」 など  |
| ♠ 第⑩条 「自分の心を大切にす」   | → 「毎日、家族と10分以上話す」 など     |