

ほけだがより7月

須坂市立森上小学校 保健室

あす なつやす
明日から夏休みです!

コロナの感染予防のための制限がある中で、がんばってきた1学期が終了です。先生は日々、皆さんの姿をみて感心していますが、成長して様々できるようになった自分を感じているでしょうか？今年、校舎の大規模改修で例年より早めに夏休みに入ります。ホッと心を休めるとともに、せつかくの長い夏休みですから、普段できないこと、時間があるときにしかできないことにじっくり取り組めるといいですね。



メディアコントロールちえれんじデー取り組み

ありがとうございました!

***長い休みのありあまる時間の使い方
お子さんと話し合ってみましょう***

メディアに関する5つの提言 <日本小児科学会>

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事中的テレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう

テレビを消して早寝・早起きを!

ゲームをやめて親子のふれあいを!

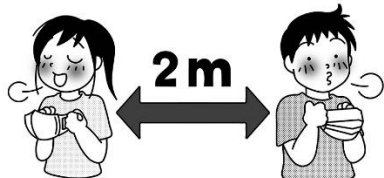
精神的苦痛を抱えた子どもにとって、ネット・ゲームの世界は現実逃避しやすい。ゲーム依存になる前に人間関係などうまくいかないことや、様々なプレッシャーがあったのかもしれない。おうちの人にとっては大変多忙になる夏休みですが、お子さんの心に寄り添える、あたたかな時間が少しでも作り出せるといいですね。

ー世界保健機構(WHO)により2019年にインターネット・ゲーム障害が国際疾病分類に採択され、2022年からは診断名として使用されますー

夏休みを元気に過ごそう!!

コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

涼感グッズ フル活用!



ハッカ油スプレーは
涼感に消臭、除菌、
虫よけと大活躍!

無理しない!



涼しい場所で休みましょう

ペットボトル症候群に注意!



たくさん糖分が入っています

食事等で一日にとつてよい砂糖の量は
20~25g!

3回の食事の中にも砂糖はあります。当然、アイスなどのおやつにも入っています。ペットボトルの**栄養成分表示**にある**炭水化物**が砂糖の量なので、確認してみましょう。

暑さと疲れに負けない夏の入浴術

寝る1~2時間前がおすすめ!



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか?
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

行がよくなり疲労物質の除去



水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス

<お知らせ>

- 夏休みあけ8月23日~9月3日は「**歯の健康旬間!**」「**歯の健康教室**」があります。
いつものように**歯ブラシ**、**コップ**、**手かがみ**を忘れずに。
- 8月26日午前中にスクールカウンセラーの高橋先生が来校されます。
面談希望がありましたら、保健室まで連絡をしてください。

自分と友だち、家族のいのちを守るために、今までのようにコロナ感染予防、そして交通

事故やけがに気をつけ、夏休み明け、元気に登校してきてくれることを願っています。