



令和6年7月18日
志木市立宗岡小学校
保健室

いよいよ楽しい夏休みが始まります。夏休みは自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。心も体もリフレッシュして、また2学期に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



こんなことに気をつけて生活しましょう! できたらチェック☑してね👍

☐ きそく ただ せいかつ 規則正しい生活リズム	☐ すいぶん ほきゅう 水分補給	☐ すいみん 睡眠	☐ あさ ひる ばん しょくじ 朝昼晩の食事
☐ は ぐみがき 歯みがき	☐ てきど うんどう 適度な運動	☐ メディアは時間を決めて メディアは時間を決めて	☐ けがや虫歯を治す ケガや虫歯を治す

～出かけるときの注意点～

「誰と」「どこへ行くか」を家の人に伝える

だれ い いく へ どの ところ へ 行く か
誰と どこへ行くかを家の人に伝える

Kくんと公園で遊んで来るね!

行ってらっしゃい

で 出かける前に必ず家の人に伝えましょう。1人で出かける時も同じです。

決められた時間に帰る

き けられた じかん に 帰る

そろそろ帰ろっか

そうだね

あそ 遊んでいると時間を忘れてしまいがちですが、家の人と決めた時間には必ず帰りましょう。

知らない人についていけない

し 知らない ひと について いけない

お母 思わずついていきたくなるような声のかけ方をしますが、絶対についてはいけません。

室内でも熱中症対策が必要です!

総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!

部屋の温度・湿度をこまめに確認する
30.5℃ 70%

のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する
あせ 汗をかいたときは塩分も!

適切な室温(目安は28℃以下)に保つ
エアコンの除湿機能も活用しよう!

夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに!

デジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう!

デジタルデトックスのススメ

こんな効果が!

睡眠の質がよくなる

SNSによるストレスが減る

目や脳の疲れがとれる

別のことに時間を使える

保護者の方へ

- ・児童保健委員会で「はみがきカレンダー」を作成しました。乳歯から永久歯に生え変わる大事な時期のむし歯予防につきて、ご家庭でも声かけをよろしくお願いします。
- ・2学期は水泳指導を予定しております。目や耳・鼻に病気や異常がある場合は必ず夏休みのうちに治療をお願いします。受診後、学校まで結果をお知らせください。
- ・健康の記録と成長曲線を配付しました。お子さんの大切な成長の記録ですので、ご家庭で保管していただくようお願いします。