

ほけんだより

夏休み号

枚方市立長尾小学校



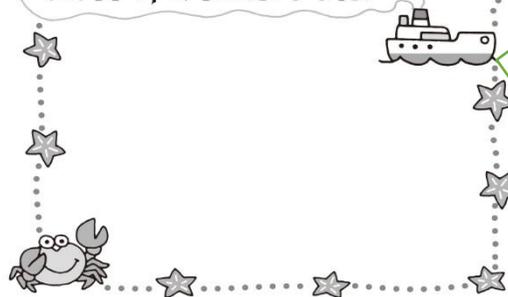
いよいよ夏休みが始まります。夏休みに生活リズムが崩れて、新学期になると朝起きるのがしんどい...

ということがないように夏休みをどのように過ごすのがいいか考えましょう。

夏休みを元気に過ごす生活のポイント

- ① いつもと同じくらいの時間に起きる
- ② 3食バランスよく食べる
- ③ 適度な運動をする
- ④ 冷たいものを食べ過ぎない
- ⑤ クーラーの設定温度を下げすぎない
- ⑥ シャワーだけでなく湯船につかる
- ⑦ 夜更かしせず十分な睡眠をとる

夏休みの健康目標



「何番は絶対守ろう」・「夜9時までに寝よう」など自分なりの目標をたててみてください。

こうして考えてみると夏を元気に過ごすためのポイントは普段から言われていることばかりですね。

夏休みはこういういつものことがおろそかになってしまうタイミングなので、意識して気をつけるようにしてみてください。そして、健康のためにもう少し何かに取り組みたいと考える人はこれらのことにプラスして

『ノーメディアデー』を作ってみませんか？

ノーメディアデーとは、メディア（テレビやゲーム、インターネットなど）を一切使わない日のこと。



私たちは日々メディアに囲まれて生活しています。朝起きたらまずテレビをつけてみたり、気になること

があればすぐに検索したり、自由時間はゲームを楽しんだり、Twitter やインスタグラムといった SNS で

趣味のあう人と交流したり...そんなメディアと少し離れてみると、日ご

ろは気づかない物音や景色・考えに出会えるかもしれません。家族み

んなでノーメディアに取り組んでみたらみんなで話す時間が増えて

家族の中でも新しい気づきがあるかも!!もちろんいきなり一日中ず

っとメディアから離れるのはしんどいこともあるので、「今日はメディアに

触れるのは2時間までにしよう」「食事中はテレビを消す」、など自分な

りのルールを決めてみるのもいいかもしれませんね。大切なのはメディア

と上手につき合うこと。夏休みに増えた自由時間がすべてメディア

利用の時間にならないよう気をつけてくださいね。



海や川、プールなどでの水難事故に気をつけて

新型コロナウイルスの影響で昨年に引き続き今年も学校でのプール学習がありませんでした。そのため、夏休みに遊びに行った先で泳ぐのが久しぶりの水遊びになる人が多いと思います。「自分は泳げるから大丈夫」と思わずに、準備体操などをしっかりしてから水に入るようにしましょう。水中ではおぼれる可能性のほかに熱中症になる可能性もあります。水分補給も忘れずに水遊びを楽しんでください。

もしおぼれている人を見つけたら

- ・泳ぐのが得意でも、慌てて水に入って救助しようとしてはダメ。二次被害の危険があります。大声で助けを求め119番通報を!
- ・「大丈夫ですか?」と返答を求める声かけはしない。声をだすと体から空気が抜けて沈みやすくなるからです。
- ・浮き具（浮き輪や空気の入ったペットボトルなど）があれば、顔に当たらないよう十分配慮し、投げ渡しましょう。
- ・助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。

おぼれたときは

「ういてまて」

手は水面より下に。ペットボトルやかぼんがあれば胸に抱える

大きく息を吸い、空気を肺にためる。あごを上げて上を見ると呼吸しやすい



手足を大の字に広げる

靴ははいたまま。軽い靴は浮き具代わりに

忘れないで 溺れるときは静かです!

「溺れる」と聞いて、どんな姿を想像しますか?



実際の姿は...



ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出さないそうです。

さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。

海やレジャー施設だけでなく、家庭用のプールやお風呂でも、危険はすぐそこにあります。

絶対に目を離さないでください!

保健室からの連絡

一学期に健康診断を行い、受診勧告書もらった人も多くいますね。忙しくてまだ病院に行けていない人は夏休み中が受診のチャンスです。夏休み中に病院で気になるところは診てもらい、二学期からまた元気に登校してきてください!!