



令和4年7月28日  
粟島浦村立粟島浦小中学校  
保健室

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みに生活リズムが崩れて、2学期になってから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よいかを考えましょう。

## 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。軽い散歩でもOK！自分に合った方法を見つけよう。
- ④ 冷たいものを食べすぎない。
- 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。



水分補給も  
忘れずに！

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。夏休みはこのようにいつも行っていることがおそろかになってしまいがちです。毎日意識しながら気をつけるようにしましょう。

### ホームディアにチャレンジ☆

テレビ・ゲーム・スマホなどを使っていた時間を他のことに使ってみましょう。料理や読書、運動など自分の好きなことを見つけたり、家族とのふれあいの時間を増やしたり、お手伝いをしたりするのもいいですね。

### 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

# 健康診断が終わりました！

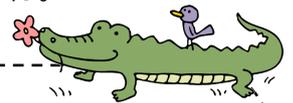
下記の表は、令和2年度 身長・体重の県平均です。参考にご覧ください。

「わたしの健康」を配付しました。健康診断の結果を記入してありますので、御確認お願いいたします。

	小1		小2		小3		小4		小5		小6	
	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
身長 (cm)	116.5	117.3	122.4	123.6	128.0	128.8	134.9	134.2	141.5	140.2	148.0	146.6
体重 (kg)	21.3	21.9	23.9	24.5	26.8	28.4	30.8	31.1	35.0	35.4	39.2	40.0

	中1		中2		中3	
	女	男	女	男	女	男
身長 (cm)	152.3	153.4	155.8	161.5	156.9	166.7
体重 (kg)	43.9	44.5	47.9	50.5	50.1	55.5

自分の検診結果を振り返ってみてどう  
でしたか？毎日、楽しく学校生活を送る  
ためには健康が大切です。今回の検査  
結果を自分の体について考えるきっかけ  
にしてみてくださいね。



## 保護者の方へのお願い

### ○「わたしの健康」への押印について

内容を確認していただき、押印をして始業式に学校へ提出をお願いいたします。

### ○受診の勧めのお知らせについて

健康診断の結果、受診が必要な場合には、個別に受診のお願いの便りを配付しました。留学生の御家庭には郵送させていただきました。ぜひ、夏休みの間に受診をお願いいたします。

## 新型コロナウイルス感染予防について

全国的に感染者が急増しています。帰省や外出の際など、夏休み期間中の感染症対策への御協力をよろしくお願いいたします。

### ①体温記録表の記入

夏休み中も継続した検温、症状のチェックをお願いいたします。  
また、外出した場合は、出かけた場所も記入しましょう。

### ②マスクの着用、手洗い

外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分に取れないときは症状がなくてもマスクの着用をお願いいたします。ただし、熱中症に十分注意が必要です。

### ③次の場合、学校へ連絡をお願いいたします。

- 本人が新型コロナウイルスにり患したり、濃厚接触者になったりした場合
- 御家族にり患者が出た場合

