



# すこやか

令和2年度 夏休み号  
上市町立上市中央小学校  
保健室



いよいよ夏休みですね。自由な時間がいっぱいの毎日。でも、学校がお休みだから寝坊しても大丈夫、夜更かししても大丈夫、と思っていたら、ダラダラしているだけで終わってしまいます。自由なときこそ、自分でめあてを決めて実行することが大切です。

また、夏休みを楽しく過ごすには、元気が一番大切です。生活習慣やけが、病気に気を付け、新型コロナウイルス感染症予防にも取り組みながら、楽しい思い出をいっぱい作りましょう。



夏休みは

夜更かし

できるぞ～

というあなた！

夜更かしがよくない

3つの理由があります

1

夜更かしのせいで、

昼近くまで寝ていると…

体の中の時計がずれていって、時差ボケのようになります。

集中力が  
がない。

何にもやる  
気がしない。



2

夜更かしで、

ダラダラおやつを

食べると…

朝ごはんが、あまり食べられなくなってしまう。

なんか、食欲が  
ない…



食事の時間  
が、ずれていって  
しまう。

3

夜更かしで、

なかなか眠れなくなる

眠りが浅くなり、身長を伸ばしたり、疲れをとってくれたりする「成長ホルモン」が十分で出なくなります。

疲れが取れて  
ない…



身長も伸びにくく  
なってしまいます。



# 夏を元気に楽しくすごそう！



夏休みを元気に過ごすために、次のことに気を付けましょう。

## ○熱中症に注意しよう

- 水分をこまめにとろう。
- 外遊び等は、涼しい所で休憩しながらしよう。
- 出かける時は、帽子をかぶろう。
- 急に暑くなった日は、激しい運動はやめよう。



## ○虫刺されに注意しよう

- 野山に行く時は、帽子・長袖・長ズボンを着よう。
- かゆくてもかかずに、下に書いてある方法で手当てをしよう。
- ☑ はれがひどい時は、冷やそう。



## ○皮膚トラブルに注意しよう

- 汗を吸い取る下着を着よう。
- 汗ふきタオルで、しっかりと汗をふこう。
- お風呂に入って、汗を流そう。
- 汗をかいたら、水分補給をしよう。



- ☑ ハチ 針があったら毛抜きやガムテープで抜く。ハチの毒は、水に弱いので、石けんで洗って、冷やそう。
- ☑ 毛虫 水で洗い流す。毛が残っていたら、こすらずにガムテープで取りましょう。はれがひどい時は、病院に行きましょう。

## ○目によい生活を心がけ、生活習慣に注意しよう

- 寝る目標時刻を決めて、早寝・早起きを心がけよう。
- 1日3食（朝・昼・夕）、きちんと食べよう。
- 歯磨き・手洗い・うがいをしっかりしよう。
- テレビやゲームの時間を決めて、外で体を動かそう。
- 学習や食事、テレビを見る時、ゲームをする時の姿勢に気を付けよう。
- 目を休めたり、遠くを眺めたりする目に優しい生活を心がけよう。



# 夏休みも新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

### ◆健康観察

夏休み中も発熱やかぜ症状等の健康観察を継続しましょう。



### ◆3密の回避

むんむん



×密閉

ぎゅうぎゅう



×密集

がやがや



×密接

### ◆こまめな手洗い

- ・外から帰宅した時
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ・食事の前後
- ・トイレの後
- ・不特定多数の人が触れるものに触れる前後



### ◆マスクの着用（マスク熱中症にも注意！）

外出する際に、マスクを着用しましょう。

ただし、熱中症予防のため、①屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる時、

②暑さで息苦しさを感じた時等、適宜マスクを外しましょう。

