

すこやか

夏休み特大号

令和6年7月18日(木)

石垣市立名蔵小中学校

NO.5

保健室

*おうちの人と読みましょう

やっほっほ夏休み♪明日から待ちに待った夏休みが始まります！
長い夏休みといえども、ぼんやりしていたらあっという間に終わってしまうので計画的に過ごしてくださいね！いつもはできないことにも積極的にチャレンジしてみてください☆けがや病気の無いように、また、規則正しい生活を崩さないように注意しましょう。

新学期、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！



チャレンジ!
アウト
メディア

メディア (テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど) はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をする機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

暑い日が続きます。部屋でのんびり過ごす夏休みも良いものですが、朝や夕方など涼しい時間を利用して適度に運動することも忘れずに☆

アウトメディアにチャレンジしてみるのもオススメです！時間を有効に使って楽しい夏休みにしてくださいね！



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

で 出 かける 時 の 約 束

そと あそ とき
外で遊ぶ時は…



- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

を忘れずに

で まえ
出かける前に…



おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

を伝えよう

毎日早起しよう

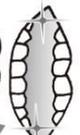


生活リズム
毎日起きる
目標

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

欠かさず歯をみがこう

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらがんばりましょう。



病院へ行って治療を済ませておこう

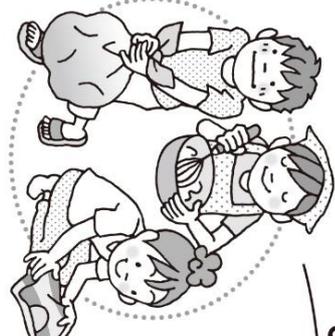
健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。



夏休みのサヨク

めざせコンピュータ

自分の役割を決めておうちの人のお手伝いをしよう



ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

自分で健康目標を立ててチャレンジしよう

自分の体や心がかもつと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

自由課題



熱中症に気をつけよう



WBGTってなに？

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数 (WBGT) と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱 (日差しや建物、地面などから受ける熱) など決まっています。天気予報でも伝えられているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
31以上	すべての活動で熱中症リスクが非常に高い	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活
28以上 31未満	掃除などの活動でも危険性がある	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
25以上 28未満	危険	運動や激しい作業をする際は定期的に充分な休息を取る
25未満	注意	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※ 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針(2022)」参照