



パワー充電の夏休み！



待ちに待った学校再開！からあつという間に2か月が経ちました。やる気満々な気持ち、楽しみな気持ち、緊張した気持ちや不安な気持ち。いろいろな気持ちを抱えながら始まった新学期。一人一人が、一生懸命に駆け抜けた2か月間でしたね。

体調の面では、学校のリズムや環境に体が慣れなかったり、疲れが出たりして、「腹痛」の症状で保健室に来室する人が多かったです。体が冷えないように肌着や上着で調節したり、排便習慣を整えるために生活リズムに気を付けたりするなど、夏休み中も、自分の「体の声」に耳を傾けながら過ごしてくださいね。

いつもより少し短い夏休み。でも、体にも心にも、たっぷりパワーを充電して、また元気に会いましょう。皆さんの「夏の思い出」を聞くのを楽しみにしています。よい夏休みを！



夏休みに向けて ～保健室からの7つのお願い～

- ① 早ね・早起きをしましょう。体も心も元気に過ごす一番の秘けつです。
- ② 朝、昼、夜、1日3食、きちんと食べましょう。
- ③ ジュースよりも水やお茶で水分補給をしましょう。
- ④ テレビやゲーム・インターネットは、お家の人と時間やルールを決めましょう。
- ⑤ 外で遊ぶときには、帽子をかぶりましょう。風通しの良い服装・水分補給も忘れずに！
- ⑥ 夏休みも手洗い・マスク、3密の回避。一人一人の自覚と行動が、自分自身や大切な人を守るよ。
- ⑦ 交通事故や水の事故に要注意。ワクワク気分のときも、ルールをしっかり守りましょう。



すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが濡くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

\\ こんな人は //

「水分」が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが濡いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

\\ こんな人は //

「栄養」が足りない...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。



- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

\\ こんな人は //

「睡眠」が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



【夏休み明け（8月・9月）の健康診断の予定】

日	曜日	検診項目・対象学年	日	曜日	検診項目・対象学年
8月26日	水	耳鼻科(ひまわり・1年)	9月3日	木	歯科(3年)
8月27日	木	歯科(ひまわり・1年)	9月4日	金	眼科(2・3・4年)
9月1日	火	歯科(4年4・5・6組・6年)	9月9日	水	耳鼻科(5年)
9月2日	水	耳鼻科(3年)	9月10日	木	歯科(5年)

都合により延期となっております眼科検診(2・3・4年)は、9月4日(金)に実施いたします。(2・3・4年生の視力検査の結果につきましては、視力低下がみられたお子様のみ、すでに配付しております。眼科検診の結果につきましては、受診が必要なお子様のみ、検診終了後に改めて通知いたします。)

【3年生・6年生の保護者の皆様へ～予防接種のお知らせ～】

過日、3年生を対象に「日本脳炎予防接種第2期を受けましょう」というお便りを、6年生を対象に「ジフテリア・破傷風予防接種(第2期)のお知らせ」というお便りと予診票を配付いたしました。ご確認ください。

なお、接種を受ける際には予約が必要な場合がありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。(仙台市ホームページからも予防接種情報が確認できます。)

●○歯みがきカレンダー・歯みがきチェックカードを配付します○●

岩切っ子の皆さんには、夏休みの間も、基本的な生活習慣の一つとして「歯みがき」に前向きに取り組んでほしいと思っています。毎日歯みがきができれば、歯みがきカレンダーに色を塗りましょう。保護者の皆様におかれましても、お子様への励ましや仕上げみがきをどうぞよろしくお願いいたします。

- ◇ 1日三回、「食べたらみがく」に取り組んでみましょう。
- ◇ 「テレビを見ながら・〇〇しながら」の「ながらみがき」ではなく、「1本1本丁寧にみがく」を意識してみましょう。
- ◇ カラーテスターを使って、みがき残しをチェックしてみましょう。7月上旬の歯科検診時、歯科校医さんから「奥歯はきれいに磨くことができているが、前歯にみがき残しが多い」というご指導を頂きました。自分の歯みがきの仕方やみがき残しをお家の人と見直してみましょう。
- ◇ 「おやつは時間や量を決めて食べる」というアドバイスも頂きました。夏休みの生活の参考にしてみましょう。



保健室でのひとりごと 「夏の景色」

私の出身地・青森県では、お盆のお墓参りのときに、お煮染めや天ぷら、茶碗むしなどをお墓にお供えて、みんなでその場で食べるのが風習です。朝から祖母や母が総出で、鶏ガラから出汁をとったり、天ぷらを揚げたり、活気のある台所の風景が私にとってのお盆、そして夏の景色です。きっとそれぞれのご家庭に「夏の景色」があるのだと思います。社会状況により、もしかすると、大勢で賑やかに、という「景色」とは少し違った夏の一場面になるかもしれませんが、どうか、岩切っ子にとって、ご家族の皆様にとって、良いお休みになることを願っています。

さて、年度初めのステイホーム期間中、「子ども達のゲームやSNS等、インターネットの利用時間が増えた」という話題も耳にします。スマホやゲーム、SNSは子ども達にとって刺激的で楽しいものですが、長時間の利用により、心身の健康に影響を与えたり、その世界から抜け出すのが難しくなってしまうこともあります。使用時間やルールを決めるのはもちろんのこと、インターネットの世界よりもずっと広くて面白い世界、家族で過ごす温かい時間、夢中になれる体験など、五感が生き、心が動く「現実の体験」をたくさんさせてあげたいと思うこの頃です。授業日より家で過ごす時間が増える夏休み。子供たちも、自分自身も、心身のエネルギーが満ちるような、そんな「夏の景色」に出会えますように。(遠藤)

