



もうすぐ
夏休み!

夏休みこそ規則正しい生活を!

来週から夏休みです。梅雨明けが待ち遠しいですね。

最近の保健室は、休み明けに体調を崩して来室する人が目立ちました。理由は休みの日に夜遅くまでLINEをしていたり、ゲームをしていたりといった、睡眠不足と生活習慣の乱れです。

どうしてもものんびりがちな夏休みですが、ここで規則正しい生活を送ることがその後の勉強や部活動などに大きく影響するのです。

まずは早寝・早起きを継続する

- 遅くても学校があるときと同じ時間には起きる
- 寝る前にスマホやタブレットの光を見続けると、なかなか寝付けなくなります。ベッドでスマホは触らない!は基本ですね。
- 仙台市ではスマホ1日1時間以内を提唱しています。



1日3食をバランスよく食べる

- 朝の光を浴びること+朝食をとることで、体内時計がリセットされ、元気に活動できます
- 部活などで体をたくさん使う時期には主食以外におかずや汁物、果物などでバランスよく栄養を取り入れることが大事。もちろん受験勉強にも!

体を清潔にしてさわやかな夏を

- 汗をかいた体は、汗ふきシートやふきとり化粧水だけではきれいにすることはできません。シャワーやお風呂でしっかりと汗や汚れを洗い落としましょう。(校庭や通路に使用済みの汗ふきシートが落ちていることが時々あります。後始末まできちんとできてこそその部活ですよ)
- 朝練に遅れそう、寝る前にちょっとおやつを食べてそのまま寝てしまった……など、六中生は**食べた後の歯みがき**があまりできていないのが現状です。話をしているときに歯の汚れが目立っている人が実はたくさん見られます。体を清潔にしても、歯の汚れが目立ったり口臭がしたりしては大変です。食後の歯みがきを忘れずに。

保護者の方へ

○ 健康手帳は7月18日(金)提出終了です

先週、各ご家庭に健康手帳をお渡ししました。今年度の検診結果を添付しましたので、ご確認いただき7月18日(金)までの提出にご協力をお願いいたします。

疾病や異常があり、まだ受診をされていないご家庭は、この機会に受診されることをお勧めいたします。

○ 熱中症に引き続き注意を

これから梅雨が明け、本格的な暑さがやってきます。これから熱中症の危険性が高まってきます。お子さんが部活やプールに行く際などは、水筒に十分な飲み物を入れて持たせてくださるようお願いいたします。また、お子さんの体調がすぐれないとき、睡眠不足の時などは無理をせず、自宅でゆっくりと休養をとってください。



○ 規則正しい生活習慣の継続を

夏休みは生活時間が後ろにずれてしまいがちで、早寝・早起きの習慣が崩れてしまうお子さんが多いようです。そのため、例年夏休み明けの保健室は体調不良を訴える生徒がたくさんやってきます。時間がたくさんある夏休みですが、今までどおりの起床・就寝時刻を継続し、食事をきちんととるなど、規則正しい生活習慣の継続にご協力ください。

「自分の部屋でスマホの充電をしながら、ベッドの中で友達とLINEをしている」という生徒もちらほら。スマホの使い方についてご家庭でもお子さんと話し合ってみませんか？

夏休み中の健康・安全について



夏休みは、お子さんの行動範囲が広がることや、自由に活動する時間が増えることなどから、けがをする危険も多くなってきます。六郷地区には海も川もあり、道路では大型トラックが多数走行しています。ご家庭でも、夏休み中の安全な過ごし方について、お子さんと確認していただければと思います。

お盆などで人が集まる機会が多く、夜遅くまで活動することも増えてきます。家族や親戚同士で過ごす時間を大事にしながら、成長期のお子さんの規則正しい生活習慣の継続にご配慮いただきますようお願いいたします。

また、部活動など、学校管理下のけがの場合は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となりますので、学校までご連絡をお願いいたします。

給付の対象となるのは、健康保険証を使用し、窓口で1500円以上お支払いいただいたものとなっております。(薬局と合わせて1500円以上であれば対象となります)

ご不明な点は、学校までご連絡をお願いいたします。

楽しく有意義な夏休みを！



