



げんきいっぱい

平成29年度 No.6



いよいよ夏休みがスタートします。

1学期をふり返ってみて、健康な生活をする事ができたでしょうか？

夏休みを楽しく過ごすためには、ダラダラするのではなく、規則正しい生活をする事が大切です。2学期には、みんなが元気に登校してくれるのを待っています。

なつやす ちゅう せいかつしゅうかん き

夏休み中の生活習慣に気をつけよう



<生活リズム>

学校が休みになると、つつい朝ゆっくりと寝てしまったり、夜遅くまでテレビやゲームをしてしまったりと、生活リズムが乱れがちになります。定期的に自分の生活の仕方をチェックし、夏休み中の生活リズムの乱れを防ぎましょう。

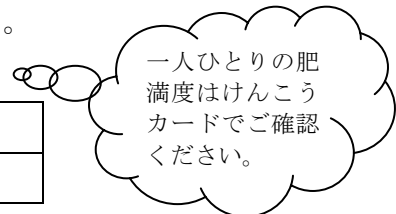
朝	①朝、何時何分におきましたか？	時 分
	②朝ごはんをしっかりと食べましたか？	はい ・ いいえ
	③朝、うんちをしましたか？	はい ・ いいえ
一日通して	④運動や外遊びをしましたか？	はい ・ いいえ
	⑤お風呂に入り、体や髪をきれいにしましたか？	はい ・ いいえ
	⑥食事の前には手を洗いきれいにしましたか？	はい ・ いいえ
	⑦好き嫌いせずに食事を食べましたか？	はい ・ いいえ
夜	⑧夜、何時何分に寝ましたか？	時 分

<体重管理>

休み中に食事や間食、運動等のバランスが崩れ、体重が増加しがちです。夏休み明けに実施する身体測定で、前回の値に比べ体重が大きく増加しているということがないよう、肥満度20%以上の人は体重を気にしながら生活しましょう。

$$\text{肥満度 (\%)} = 100 \times (\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重}$$

軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
20~30%	30~50%	50%以上



まずは間食から見直そう！！

- おやつを食べすぎていませんか？
(小袋のおやつを選んだり、適量をお皿に盛る等工夫し食べすぎないようにしましょう。)
- お水やお茶の代わりにジュースを飲んでいませんか？
- 夕食から寝るまでの間に間食をしていませんか？



暑さに負けず元気に過ごそう

梅雨があけ、夏のきびしい暑さがやってきました。げんきいっぱい NO.5 でも取り上げましたが、この時季に心配な身体の不調といえ、やっぱり熱中症！！

「暑い時間の外出をひかえる」「水分をこまめにとる」「帽子をかぶる」等、予防のポイントはしっかり覚えていますか？夏休み中も、いつでも・どこでも、気をゆるめずに予防してほしいと思います。

熱中症については、気温、気流、湿度、輻射熱を合わせた暑さ指数（WBGT）によって危険レベルが示されています。

スマートフォン等でも簡単に地域の暑さ指数（WBGT）を確認できるので、そのような情報も活用し予防に役立てましょう。

暑さ指数 (°C)	湿球温 (°C)	乾球温 (°C)	熱中症予防のための運動指針
31	27	35	運動は原則中止
28	24	31	厳重警戒（激しい運動中止）
25	21	28	警戒（積極的休憩）
21	18	24	注意（積極的水分補給）

予防とともに下の①～③に気をつけ『暑さに負けない身体』をつくることも大切です。

- ① **身体を暑さになれさせる**：エアコン温度を高め設定するだけでも効果があります。
- ② **少しずつ汗をかく**：身体をうまく冷やせる汗のかき方になっていきます。
- ③ **規則正しく睡眠や食事をとる**：夜ふかし、ごはん抜きは夏バテのもとです。



～保護者の皆様へ～

① 健康診断の結果について

夏休みを利用して、早めに主治医あるいは専門医の診察を受けるようにしてください。また、処置完了後には、学校に診察結果を返却していただきますよう、よろしくお願いいたします。

② はみがきカレンダー

小学部の児童には、夏休み中に『はみがきカレンダー』の宿題があります。毎日、しっかり歯をみがき、色をぬって新学期に提出してください。

③ 緊急時預かり薬について

保健室でお預かりしている緊急時薬（坐薬や内服薬等）については気温等の関係上、薬の品質を保持するため、1学期終了時の返却は行いません。現在、お預かりしている薬等について、2学期終了日までに使用期限が切れることが考えられる場合は、登校日に児童生徒に持たせていただければ、新しいものと交換させていただきます。

④ 災害時預かり薬について

災害時薬については個人懇談で返却しますので、使用期限や薬の種類・量等の確認をすると共に、薬剤情報提供書（最新の物）を袋に入れて、登校日に提出してください。