

すこやか 夏休み号

平成26年7月23日
高岡市立牧野小学校

夏休みを健康に過ごそう

いよいよ夏休みです。夏休み中は、色々なことに挑戦して、思い出をたくさんつくってほしいと思います。そのためには、バランスのよい食事や規則正しい生活を心がけ、夏休み中も健康な体づくりができるようにご協力をお願いします。

◆規則正しい生活リズムで過ごそう

～牧野っ子 健康貯金箱～



夏休みの「始めの1週間」と「終わり1週間」の生活リズムをチェックして、暑い夏を健康に過ごせるようにしましょう。

★9月1日に学校に出しましょう。

- 決めた時刻に寝て、起きることができた。
- 朝ごはんを食べた。
- 食事の後に歯みがきをした。
- テレビやゲームの時間を守った。

◆牧野っ子の生活の様子～とやまゲンキッズ作戦の結果（生活の見直しアンケート）～

※ 実施月：6月下旬～7月上旬 結果は、小数点以下は四捨五入しています。

夏休みは生活習慣が乱れやすくなります。よい傾向のものは夏休みも継続できるように、気になる生活習慣は少しでも改善ができるようにしていきたいものです。

1 何時に寝ていますか。

（低中学年のア…9時前 イ…9時から10時 ウ…10時以降）
（高学年のア…9時半 イ…9時半から10時半 ウ…10時半以降）

「1年から4年生のうち、10時までに寝ている人」

「5・6年生のうち、10時半前までに寝ている人」は？

1年94%	2年99%	3年93%
4年93%	5年80%	6年86%

2 夜はぐっすり寝れますか。

「はいの人」は？

1年95%	2年87%	3年88%
4年93%	5年71%	6年81%

★ 5、6年生は、寝る時間が遅くなる傾向があります。小学生は9～10時間ぐらいの睡眠が必要です。習い事やスポーツ少年団などで遅くなる日以外は、9時30分までには寝るようにしましょう。十分な睡眠は、体の成長を促し、疲労回復にとても大切です。



3 朝ごはんを食べていますか。
「はいの人」は？



1年94% 2年98% 3年94%
4年94% 5年91% 6年97%

★ 子供たちのほとんどは、朝ごはんを食べていて、大変よい傾向です。中には、朝ごはんを食べずに登校する児童もいます。朝食を食べたか見届けたり、朝ごはんを食べる時間を確保したりできるように起床することが望まれます。

4 1日の内、テレビを見たりゲームをしたりする時間が3時間より多い人は？



1年から3年は4~9%
4年15% 5年35% 6年23%

★ 生活アンケートは、平日の1日を調査しました。4年生以上は、帰宅後に3時間以上テレビを見たりゲームをしたりしている児童がやや多いようです。テレビやゲームの時間について家庭で見直したり、ゲームをする時の約束事を決めたりして、生活リズムを崩さないようにすることも大切です。

5 手伝いをしていますか。
「はいの人」は？

1年35% 2年39% 3年29%
4年44% 5年46% 6年36%

6 学校であったことを家の人に話したり、相談したりしていますか。
「はいの人」は？

1年67% 2年58% 3年54%
4年72% 5年55% 6年58%

★ 家族で遊びやスポーツなどを一緒に行ったりして、同じ目的を楽しんだり、家族の一員として、お子さんに任せることができる手伝いを受けもたせるなど、子供たちが達成感を味わう機会や時間をもつことが大切だと思われます。

◆夏休みは治療のチャンス！

○治療が済んだら、治療カードを学校に出してください。

治療、もう済ませた？



まだの人は早めに受診を！

★むし歯の治療が終わっていない人

33人/66人中(7/16現在)

※ むし歯以外で治療カードをもらっていても、歯科医院で歯や歯肉の状態を見てもらってください。

- その他、健康診断で病気の疑いがあった人で、まだ病院での受診が済んでいない人も、夏休み中に受診してください。
- 夏休み中にけがや病気で病院で治療を受け、2学期からの学校生活で配慮が必要なことがあれば担任に知らせてください。

◆熱中症に気を付けましょう (室内、車内でも注意が必要です。)

- ① こまめに水分をとりましょう！
- ② できるだけ薄着にし、外出するときには帽子を必ずかぶりましょう！
- ③ 体調が悪いときは、無理をしないで休みましょう！



熱中症にならないためには、こまめな休憩・水分補給、暑さに体を慣らすなどの予防が第一です。でも、それで万全ということはありません。「もしも」のために、「応急処置」についてしっかりと覚えておいてください。

熱中症の+ 応急処置

あわてずに

速やかに

異常を感じたら



① 水分+塩分を補給する

② 日陰など涼しい場所に衣服を緩め足を高くして寝かせる

③ 水をかける／ぬれタオルをあてる

④ あおいで風を送る

◎氷やアイスパックがあれば、太い血管(首・わきの下・足の付け根)を冷やす

こんなときは
すぐ救急車!



- ⊕ 体がふらつく、意識がもうろうとしているなど、熱射病の症状がある
- ⊕ 応急処置をして安静に努めていても回復が遅い、回復しない



ここが
落とし穴!



- ① 日射しが当たらない室内
- ② 下校中など、活動が終わった後

熱中症には「直射日光」「運動中」といったイメージがあるかもしれませんが、これらの状況下でも発生事例が報告されています。「いつでも、どこでも起こりうる」という認識をもつことが大切です。