

有意義な夏休みを

新型コロナウイルスの影響で例年でない1学期でした。今まで、あたりまえにやっていたことができなくなったり、急な変更が生じたり…様々な思いがあったかと思います。それでも、新しい生活が日常になり、みなさんの適応する力に驚いています。そして何より、みなさんが元気に過ごせていることが嬉しいです。

夏休みも、病気やけがに注意するとともに、充実した日々を過ごしてほしいと思います。

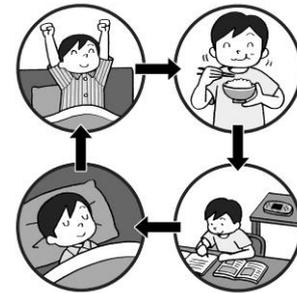
「**家庭での健康観察の記録表**」は、**夏休み中、部活や補習等で登校する時も持参し、担当の先生に確認してもらってから活動します。**

1 病気やけがに注意

- ・休み中も、引き続き「**家庭での健康観察の記録表**」への記入をお願いします！
- ・新型コロナウイルス感染症の予防（手洗い、うがい、マスク、換気、3密を避ける等）
- ・熱中症の予防（水分・塩分補給、適度な休憩、衣服の調節、日々の体調管理等）
- ・交通事故等にも注意

2 生活リズムを崩さない

- ・早寝早起き、適度な運動
- ・ゲームやSNSなどの利用は、時間やルールを決めて



3 受診が必要な人は早めの受診

- ・健康診断の結果、**歯科や眼科受診などのすすめをもらった人は、早めに受診を！**

休み中もしっかり歯みがき！

給食後の歯みがきでは、全員が鏡を見ながら順番に、ていねいにみがいています。休み中も、学校と同じようにていねいな歯みがきをしましょう。

また、**歯垢の染め出しを休み中に行い、8月18日に提出**してください。



給食後の歯みがきの様子です。
全員真剣に歯みがきをしています。

ゲーム、ネット、SNS…

自分でコントロールできていますか？

夏休み、自由な時間が増えると、ゲームやネット利用の時間が長くなってしまふことが心配です。

時間を決めて、勉強や手伝いなどやるべきことをやって、自分で時間や使い方をコントロールできていればいいのですが、生活習慣が乱れたり、体調が悪くなったり、イライラしたり、体や心に悪い影響が出ているようでは困ります。ゲームの時間が長くなると以下の点や、さらに進むと依存症という病気なることが心配されます。

眠りのリズムや質が悪くなる

寝る直前までゲームやパソコン、スマホなどをしていると、画面から出る「ブルーライト」や音で脳が興奮し、眠りにくくなったり、ぐっすり眠れなくなったりして、睡眠の質が落ちます。睡眠の質が落ちると、脳が休まらず、朝起きてもだるい、やる気が起きないという状態になります。



視力が悪くなる

長い時間画面を見ていると、まばたきの回数が減ります。すると、目の表面が乾き、目が痛くなったり、ゴロゴロしたりする「ドライアイ」になります。また、視力を調整する筋肉が疲れて、視力が低下する原因になります。



体力が落ちる

じっと、体を動かさないので運動不足になり、体力が落ちます。体力が落ちると、免疫力も落ちて、感染症にかかりやすくなります。また、骨や筋肉も弱くなります。特に骨密度は20才までの生活で決まると言われます。骨密度を高めるためには、バランスのよい食事と運動が大切です。



危険なことに巻き込まれる

インターネット上の情報には、正しい情報も嘘の情報もあります。また、有害な情報や、いかがわしい映像、犯罪につながる危険なしかけなど、犯罪に巻き込まれるケースもあります。

ネット上の情報は、本当に正しいことか自分で考えたり、家の人にも相談したりする習慣をつけましょう。



ゲーム、ネットをするときには…

- 時間を決めてやる
- 1日（ ）分だけ使う
- 夜（ ）時より後はしない
- ゲームやネットをしない日をつくる
- 暗い部屋やふとんの中でゲームやスマホなどをしない



自分で自分の生活をコントロールしましょう！