



令和 8 年 7 月 17 日
横浜市立鴨志田緑小学校
校長 藁科 直希
養護教諭 菅原 衣世

いよいよ、明日から夏休みです。今週から、いよいよ夏本番の気温になり、登校する子どもたちからも、「あつーい！」という声が聞こえてきます。暑さに体がまだ慣れていなかったり、内と外の気温差、水分不足などで、今週は、保健室も、疲れからくる頭痛や腹痛が多かったように思います。疲れにくい体にしていくためには、夏休み中も、なるべく規則正しい生活を心がけ、しっかりすいみん、しっかり食事が大切です。暑さで外に出るのもむずかしい日も多いかもしれませんが、暑さに慣れていくには、適度に汗をかいて、汗腺をきたえると、体温調節が上手にできる体になっていきます。水分補給を忘れずにしましょう！！



7がつのほけんもくひょう

あつ
暑さにまけないからだをつくろう



たっぷりある夏休み。これをやってみよう！あれもやりたいなあと普段はなかなかできないことをやるチャンスですね。夏休みを充実した良い時間にするために、規則正しい生活が送れるとよいですね。夏休みのはじめと終わりの1週間ずつ、生活のリズムを整えるために「夏休み元気カレンダー」を配ります。おうちの人といっしょに、目標を決めて取り組みましょう。

- じぶんのめあて
- おきるじかん・ねるじかん
- ゲーム・テレビのじかん



おうちの人と相談してきめましょう。



げんき



ふつう



よくない

まいにち きょう
毎日、「今日は、からだも心もげんきに
すごすことができたかな？」と
ふりかえてみましょう。



普段の
なにが最適？

水・お茶

いつもの水
分補給は、
余計な糖分
が入っていない水がおすすめ。
お茶はカフェインの入っていないものなら◎。



スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかけたときはスポーツドリンクもいいでしょう。
ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。



食事

じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。



かしこい水分補給が夏の元気の力

いろいろ
なことに
チャレンジ
しよう！

夏休みは、日ごろなかなかできないことに取り組める、よい期間です。新しいことに挑戦したり、家族との時間を大切にしたりして、楽しい夏休みにしましょう。



海や川遊びには、
ライフジャケットを！

～令和8年度 学校保健委員会が行われました～

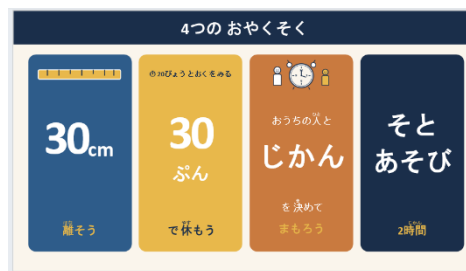
「みえる」を大切に～みんなで守る 目の健康

7月2日（木）、4時間目に校内放送で、第1回目の学校保健委員会を行い、目の健康について学びました。保健委員会の児童が作成した劇や、姿勢を良くするストレッチ動画を通して、目を大切にする方法を学び、じぶんの目標を決めました。

劇を見ながら、どんな行動が目に悪いのか、良いのか、考えました。

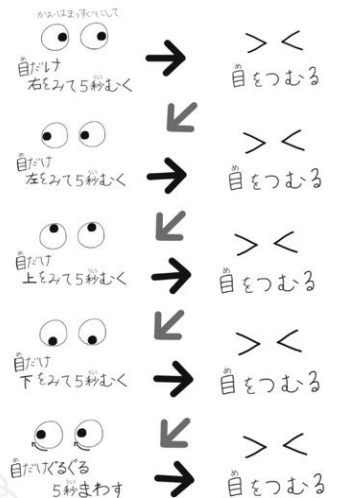


養護教諭より



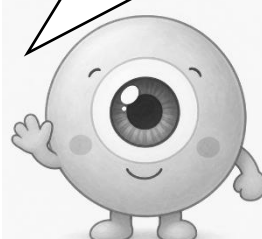
ストレッチ

目のストレッチ

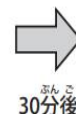
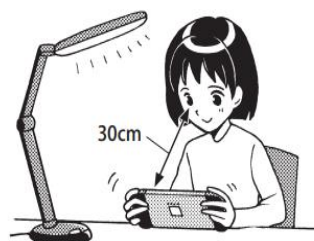


- ・めをはなすことがわかった
- ・ストレッチがたいせつなことがわかった。
- ・これからは、せなかをピンとしてゲームとかタブレットを見るようにする。
- ・目は、赤ちゃんのころからずっと大事な宝物だから、しっかりと目のストレッチを毎日やりようと思います。
- ・目と姿勢は関係あるのがわかりました。
- ・長時間、画面に夢中になりすぎないことが大切だとわかった。
- ・普通は1分間に約20回も瞬きをしているのに、ゲームや動画に集中していたら約4回にまばたきの回数が減ってしまうなんてびっくりしました。目にも筋肉があるなんて知りませんでした。
- ・画面から30センチはなすことが大事だとわかりました。

各クラスで
振り返りも行いました。



日ごろから視力の低下を防ごう



メディア機器や本などから目を30cmはなして、明るい部屋で見るようにしましょう。

メディア機器などを30分見たら、遠くを見て目を休ませるようにしましょう。