



ほけんだより



夏休み

令和4年7月15日
美乃浜学園 保健室

あつ〜い夏は免疫力 ダウンに注意！！

子供たちが待ちに待った夏休みが始まります。家族で過ごす時間も多くなる夏休み。普段はできないような様々な体験を通して、お子様の成長した面や、今まで気付かなかった良い所などをたくさん発見し、充実した夏休みにしていただきたいと思います。

また、夏は様々な理由から免疫力が下がってしまいがちです。免疫力が下がると、夏かぜはもちろん、第7波として感染者が急増している新型コロナウイルス感染症などにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直してみることです。元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！

免疫力が下がる原因

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる



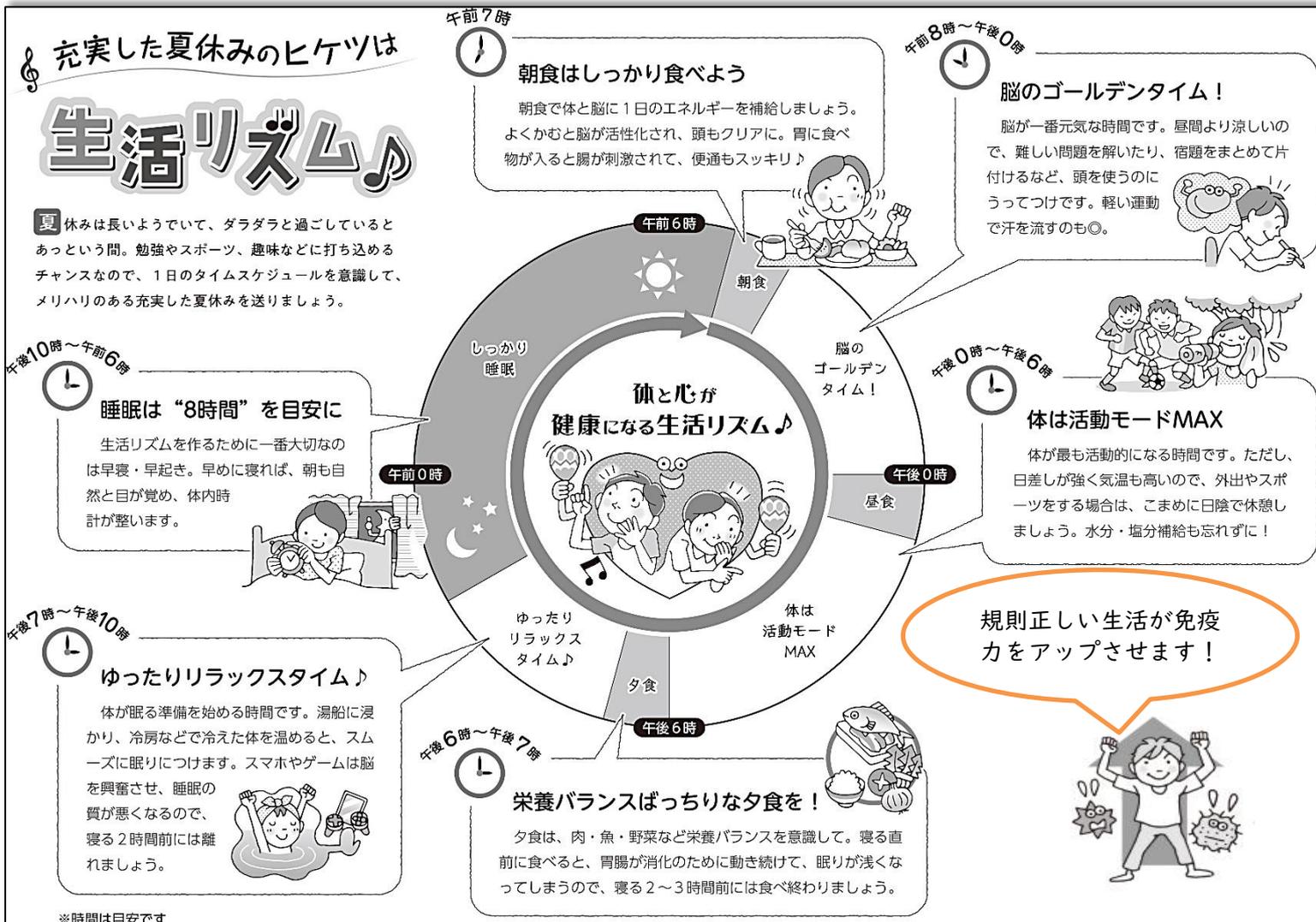
熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

充実した夏休みのヒケツは

生活リズム

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。



規則正しい生活が免疫力をアップさせます！



◆感染症予防のため、夏休み中、部活動などで学校に来る際は、Home&Schoolにお子様の体温や健康状態を入力してください。

◆夏休み中に、お子様やご家族が新型コロナウイルス感染症にかかったり、濃厚接触者となった場合には、速やかに学校（閉庁日は市教育委員会）にご連絡ください。



「自分を大切にしよう～ストレスへの対処～」についての学習を行いました！

4年1組は6月14日に、スクールカウンセラーの齊藤先生と共に学習しました。この学習の目的は、自分がかげがえのない大切な存在であることに気付くことです。子供たちの学習後の感想を載せました。

※4年2組は、7月19日に学習する予定です。



自分にいやなことがあれば、身の回りに相談できる人がたくさんいる。

これで、自分を大切にする意味が分かりました。

ストレスのかいしよ方法方法を学べた。

スクールカウンセラーの人がいるから、不安・なやみがあったら、相談できると分かった。

人の気持ちを分かり合うことなど、人とのつながりはものすごく大切にしないとイケない。

自分がつらい気持ちになった時、友達がつらそうにしている時、それを軽くするために様々な方法があること。悩みを一人で抱え込まずに、周りに助けを求めることが大切であることを学びました。



～保健委員会による歯みがき指導～

7年生が1年生に、5年生が2年生になど、美乃浜学園の縦割りの良さを生かし、歯みがきの仕方を教えに行きました！

奥歯のむし歯が多いから、奥からみがこうね！



みがく順番はこうですよ！



軽い力で一本ずつ歯をみがこう！



歯ブラシチェックをしようね！

