



みねだいしょうがっこう



7月に入り、ますます気温が高くなります。外の暑さと、エアコンの涼しさで体が疲れやすくなります。上着を羽織ったり、こまめに水分補給をしたりしながら、体調を崩さないようにしましょう。

夏休みに入ると、いつもよりも自由な時間が多くなります。自分の体のことは自分で気をつけてすごすことが大切です。少しでも体調がわる悪いときは、無理をせず、リラックスして体を休ませましょう。

## 夏休み中の注意ポイントって？

のどがかわいたときは？



ふだんの水分補給なら、水かお茶を飲みましょう。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどを飲むといいですね！

外に遊びに行くときは？



熱中症にならないように水とうとぼうしを忘れずに持ちましょう。

夜寝るときは？



クーラーは控え目に。おなかにはタオルをかけるなど、冷やさないようにしましょう。

スクリーンタイムは？



時間を決めて、遊びましょう。長時間の使用はめ目や体に悪いのできょうが出来ます。

### 冷たいもの、とりすぎていませんか？

暑い日は、冷たい飲み物や食べ物をとりたくなりますね。でもとりすぎると、胃腸が冷えて、体調を崩すことがあります。温かいお茶や食べ物をとる、消化にいいものをとるのも大切です。

### 不安なこと、悩みごと、一人で抱えていませんか？

長期休みの間や休みが明ける頃になると、生活リズムの変化や、学校（友だち）と関わる時間の変化、いろいろなプレッシャーなどから、不安や悩みを一人で抱え込んでしまう人がいます。

**不安な気持ちを落ち着かせる生活の工夫**

- ①生活リズムを整える
- ②小さな目標を立てる
- ③リラックスできるもの（趣味など）を見つける

上の3つのポイントを実行しても不安なことは、一人で抱え込まず、保護者や信頼できる大人、国（県）が運営している相談窓口などに相談しましょう。

スマホの中に助けを求めると、危険な情報ばかり出てくることも…

どうしたらいいのかわからず一人で抱え込んでしまう…

### 保護者の皆さまへ

4月から、さまざまな保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。歯科検診、視力検査、色覚検査（3・6年のみ）の結果は、異常がなくても全員に結果を配付します。それ以外は、異常があった場合のみ、お子様にお知らせをお渡ししていますので、必ずご確認ください。

受診する必要があるお子様は、ぜひ夏休みを利用して受診していただければ幸いです。受診されましたら、休業明けに受診報告書を学校にご提出ください。