心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで　**はやね・はやおき・あさごはん・そとあそびを実践しよう!!**

ほけんだより　夏休み号

石巻市立住吉小学校
令和７年７月１６日
＜No.５＞

○保護者の皆様へ：お子さんと一緒にお読みください。

今年度の生活習慣アンケート結果，全体的には改善傾向にありますが、個人差が大きく，「寝る時間が遅い子」「メディアに接している時間が長い子」「朝ご飯を食べない時がある子」が気になります。

夏休み中，１・２年生は「ルルブルエコチャレンジ」，３年生以上は「夏休み生活チェック」を実施します。１．２年生の「ルルブルエコチャレンジ」は７月２７日（日）～８月２３日（土）の期間に取り組ませてください。

夏休みも元気に過ごせるように，ご家庭でのお声掛けをよろしくお願いします。

チャレンジ！アウトメディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をする機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

レベル１	食事の時はテレビを消す
レベル２	寝る１時間前からメディアを使わない
レベル３	夕方以降はメディアから離れる
レベル４	メディアは、１日１時間以内にする
レベル５	１日中、メディアのスイッチオフ

「寝る子は育つ」と言われるように，子供の睡眠習慣は体にも心にも，とても大切です。良い睡眠のためにも、メディアに接する時間は，長くても１日２時間以内が望ましいです。ぜひ，家族で相談して，やれることからチャレンジさせてみてください。

おうちの方へ　～健康カード配付のお知らせ～

今年度から「健康カード」の様式がＡ４用紙１枚に変わり，押印と返却が不要となります。昨年度までのカードも一緒に配付しますので，ご家庭で保管してください。

また，受診が必要な場合は，夏休み中に治療をすませましょう。

健康委員会では，今年も学期ごとにテーマを決めて、住小っ子〇〇の木を実らせます。１学期は「お気に入り」の木です!!全校の皆さん一人一人のお気に入りの葉っぱでいっぱいです。

１階メモリアルホールの右側にありますので，おうちの方も是非ご覧ください。

水だけじゃ危ない？

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。

夏休み明け，元気な皆さんと会えることを楽しみにしています!!