

ほけんだより 7月

いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。

1学期は、運動会・水泳などの大きな行事もあり、みなさんの体も心もとても頑張ってくれました。夏休みにゆっくり疲れをとって、2学期に向けて体と心の元気を充電してくださいね！

令和8年7月16日
呉市立原小学校
No. 9 保健室

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

① 体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。



しょう

② 早くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。



につかり

③ 暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。



補給をしよう

④ 「のどが渴いた」と思う前に、こまめに補給しよう。



栄養 ⑤ いい食事をとろう

成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。



お出かけ前の3つの伝言

外に遊びに行くときに、おうちの人に伝えることが3つあるよ。□に入るのはいかな？

□と、□で遊ぶ、□に帰る

- ① 誰 ② 宇宙人 ③ 知らない人 ④ 自転車 ⑤ どこ
⑥ ひみつきち ⑦ よなか ⑧ 何時 ⑨ 急



今週はとても暑くなりましたね。全国の色々なところで、たくさんの人が熱中症が原因で救急車で運ばれています。

熱中症は、ひどくなると「命」にも関わります。「自分は大丈夫」

「外じゃないから大丈夫だよ」と思わず、

のどが渴く前のこまめな水分補給

・帽子をかぶる・涼しい素材の服を着る・

早寝早起きをして体調を整える・

暑さには少しずつ慣れるなど、できる対策を必ずとりましょう！



受診、後回しに なっていませんか？

新学期が始まると授業や行事、習い事で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。



どこか治療が必要なのところがある人

健康診断の結果、受診のお知らせを受け取ったのにまだ受診していない人

受診は夏休みの間がチャンスです！

なつやす げんき たの す 夏休み、元気に楽しく過ごすには？

「完璧した夏休みにしよう」 5日間チャレンジ

もうすぐ始まる夏休みをもっと楽しく
すですために、目標を決めて毎日の習慣にしよう。

できたら絵に色をぬってね！

メディア

例 タごはんの後にはメディアを使わない

目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

しゅくだい

例 毎日11時までにしゅくだいをする

目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

すいみん

例 夜9時までに寝る

目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

スマホ・タブレット / わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

★生活リズムは、学校がある日と同じ時間に☆



夏休みも学校がある日と同じように
早寝・早起き・朝ごはんで、元気に過
しましょう！

規則正しい生活は、熱中症予防にも
つながりますよ！

国内にいるのに時差ボケ？

「休みの日くらいゆっくり寝たい」…
気持ちはわかりますが、ちょっとまって。
休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、
外国へ行っていなくても時差ボケのよう
になってしまうことがわかっています。

時差ボケになってしまうと…

- 休み明けに体がだるい・落ち込む
- 日中にひどく眠たくなる
- メタボになりやすくなる



時差ボケチェック

就寝時間と起床時間の中央値は？

就寝時間 : 起床時間

「ちょうど真ん中の時間は」

例 0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

中央値が平日・休日でズレると時差ボケに

★ズレは1時間以内に抑えましょう

そのおしやれ

もう少し待って

化粧や染髪、
大人はやっているのに、
どうして私たちはだめなの？

なぜなら…

成長期の体には、
化粧やアクセサリーなどの
刺激による影響が大きいから

皮膚が薄いので、化粧品
や染毛剤の化学物質でか
ぶれてしまう

皮膚からの吸収力が強く、
アクセサリーで金属アレ
ルギーを起こしやすい

カラーコンタクトレンズ
装着の影響で、目が酸素
不足に

など

傷あとやアレルギー、失明など、
治せない影響を残すことも！

大人になってから
おしやれを楽しむためにも、
今は自分の体を守る行動を。