

ほけんだより

なつ
やすみ 号

令和5年7月18日 小松市立安宅小学校 保健室



まちにまった夏休みがはじまります。心と体をしっかり休ませて2学期も元気に登校してくれることを楽しみにしています。食事・運動・睡眠のバランスのとれた生活、こまめな水分補給も忘れずに、健康で安全な夏休みにしましょう！

ほけんもくひょう
8月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

夏休み中もきそく正しい生活リズムですごせるように『あたかっこせいかつカード』にとりくみましょう！それぞれの目標はおうちの人と相談して決めてください。

しっかりとすいみん！

生活リズムをつくるために一番大切なのは、はやね・はやおきです。早め寝れば、朝も自然と目覚め、体内時計が整います！



体が眠る準備をはじめる時間です。メディア使用は脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前にはメディアから離れましょう！



あさ朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんは体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。腸が刺激されて、便通もスツキリ♪



脳のゴールデンタイム！

宿題をするなど頭をつかうのうってつけの時間です。



体がもっとも活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外で遊ぶときは、こまめに日陰で休んで、水分補給も忘れずに！

午前6時



朝食

生活リズム♪



午後0時

昼食

体は活動モードMAX

午後6時

夕食

ゆったりリラックスタイム♪

夏休みは治療のチャンス！

むし歯があった人や視力がわるくなった人の中には、普段忙しくてなかなか病院へ行く時間がとれないという人もいます。夏休みはこうした問題を解決できるチャンスです！！

もちろん、その他にも「ちょっと最近調子がよくない」「なにか気になる」ところがあるという人は、おうちの人と相談して、夏休み中に病院でみてもらえるといいですね。

歯科治療状況（7/14現在）

治療が終わった人

72人 / 122人

（治療率 59.0%）



保護者の方へ

スマホ・ゲームにはルールを

メディア（ゲーム）が子どもへ及ぼす影響が今や世界的問題であり、2019年WHO（世界保健機関）によって「ゲーム障害」は病気と認定されました。子どもたちが自分の人生において適切にメディア（ゲーム）と付き合える人間になるためには、小さな頃からの習慣や教育は非常に重要です。

ぜひお子様が適切にメディア（ゲーム）と向き合えるよう、小学生のうちからメディア（ゲーム）との正しい付き合い方を親子で話し合い、「メディアのやくそく」をつくって守れるように夏休み前に確認をお願いします。『あたかっこ せいかつカード』に記入欄があります。



1日〇時間 夜〇時まで



食事中に使用しない



困ったときは家の人に相談する



1学期は健康診断の調査票記入・治療等にご協力くださり、ありがとうございました。

今年の夏休みも引き続き、熱中症には十分お気をつけください。ご家庭でもこまめな水分補給の声かけをお願いいたします。暑さに負けない元気な体づくりには、規則正しい生活が大切です。

夏休み中も規則正しい生活習慣の定着を図れるよう、『あたかっこ せいかつカード』の取組を行います。食事、運動、睡眠のバランスのとれた生活を送れるようご協力をお願いします。

