

# えがお

令和3年7月21日

八雲町立野田生小学校 保健室

なつやす まえ  
夏休み前  
とくしゅうごう  
特集号

あしたから待ちに待った夏休みですね。学校が休みだからとダラダラ過ごしていると、あっという間に終わってしまいます。夏休み明けを元気に迎えるために、夏休みも生活リズムをきちんと整えておきましょう。夏休み明けに成長したみなさんと会えるのを楽しみにしています。

## すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

\\こんな人は\\

「栄養」が足りない...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。

そうめん、野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。



- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

\\こんな人は\\

「睡眠」が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのがしんどくなってしまいます。

起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環!

休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

\\こんな人は\\

「水分」が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思った

ら、もう脱水が始まっているサイン。

少しずつこまめに水分補給をしよう。



保健目標を

たてよう

1

生活リズムの目標 寝る時間:

起きる時間:

2

健康目標

(1日3回歯みがきをする など)

うらに続く





たのしくチャレンジ! 去年と違う夏休みにしよう



**な** にか新しいことを始めよう

自由時間が増える  
夏休み。やりたい  
ことを探してみよう。

**つ** かねたときは無理をしない

詰め込みすぎると、暑さと  
疲れでぐたぐたに  
なってしまうかも



**や** めるのは  
いつでもできるよ

何も続かないという人は、  
これを合言葉に。



**す** きなものを増やそう

いろいろなものに触れてお気に  
入りを見つけ、  
世界を広げましょう。



**み** なんと外で遊ぼう

せっかく遊ぶなら、画面を通して  
ではなく、外で元気に  
遊みましょう。



シヤキツと早起き!  
3つのコツ!

夏休み中も早起きをして、夏休み明けの学校生活  
に向けて生活リズムを整えましょう。

★★★ 寝る前は照明を落とす ★★★

寝る少し前から間接照明などにとすると、脳が「お  
やすみ」モードになりやすい。

★★★ 頭の中で「0時に起きる」と  
3回唱えて寝る ★★★

自分で決めた時間を頭と体に覚えこま  
せてから寝ましょう。



★★★ カーテンを開けておく ★★★

脳は光で目覚めます。カーテンを少し  
開けて朝の日差しを入れると自然に目  
が覚めます。



まだあるよ 夏休みの宿題

保健室からも、みなさんに  
夏休みの宿題があります。

☑ 生活リズムを整える

休みの間も、学校がある時と同じ生活リズムで過  
しましょう。カーテンを開けて朝日を浴び  
れば、体内時計がリセットされて順調な  
1日をスタートできます。



☑ 健康目標を立てる

自分で健康目標を立てましょう。毎日続け  
れば、ますます元気に新学期を迎えられますよ。



保健室からみなさんへ「めざせ 健康生活」と

いう宿題を配付しました。  
夏休み明けの8月18日(水)に持ってきま  
しょう!

保健室からのお知らせ

4月からの健康診断が終わりました。お医者さんから「病院に行って  
詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人で、まだ受診をしてい  
ない人は夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もしも治療が必要なときも、夏休みなら通院しやすいと思います。  
そのうち、そのうち...で夏休みが終わらないように

保護者の方へ

本日お子様に「健康カード」を配付い  
たしました。8月18日(水)に保護者  
印押印の上、学級担任まで提出くださ  
いますようお願いいたします。