

ほけんだより

なつやす
夏休み 特別号

令和8年7月17日

松梅校小学部

保健室

いよいよ待ちに待った夏休みです。

夏休み中も、早寝・早起き・朝ごはん、食後の歯みがきなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

45日後、みなさんに会えることを楽しみにしています。



けんこう たの なつやす
健康で楽しい夏休みにしよう!!



夏休みがやってきます。学校は休みになりますが、規則正しい生活を心がけて、健康で楽しい夏休みにしてください。下のチェックリストを使って、生活リズムが崩れていないか、時々チェックしてみてくださいね。

はや はやお 早ね・早起きをして 学校がある日と同じ 生活リズムで過ごそう! 	いち かい しょくじ 1日3回の食事を しっかりとろう! 	トイレのリズムも 学校がある日と同じように 
なつやすみ あいだ 夏休みの間も 体を動かそう! 		つめ 冷たいものを摂りすぎない (ジュース・アイスなど) 
テレビやゲームは 時間を決めてやろう! 	しょくじ 食事のあとは ていねいに歯をみがこう! 	びょうき ちりょう 病気の治療は 夏休み中にしよう! 

なつやす にち かい
夏休みも1日3回ていねいに歯をみがきましょう!

「はみがきカレンダー」を配布します。始業式の日に忘れずに持ってきてね♪



おうちのかたへ

健康診断などの学校保健活動へご協力いただきありがとうございました。

45日間の夏休みになります。生活リズムが崩れないように、お子様へお声かけください。特に、ゲーム、スマホ、タブレットなどの時間が長くなりすぎないようにルールの確認を再度お願いします。

また、1学期の健康診断で受診が必要な場合は、夏休みを利用して受診をしていただきますようお願いいたします。

受診の結果は、学校へお知らせください。新学期9/1、元気な子どもたちと会えるのを楽しみにしています。



なつやす

夏休みに なやみを かかえたら…



きっとみなさんは、楽しい夏休みを過ごすと思います。

でも、夏休み中に、もしかすると困ったことがあったり、理由はわからないけれど、なんとなく悲しくなったり、イライラしたりすることがあるかもしれません。

悲しくなったり、イライラしたりするときは、好きなことをして気分転換をすると、気持ちが落ち着く場合があります。それでも、気持ちが落ち着かないときは、だれかに相談をしましょう。



電話相談

心のテレホン

(24時間子供 SOS ダイヤル)

0120-078-310 (24時間)

※相談窓口PR動画「君は君のままでいい」

<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

ヤングテレホン

(佐賀県警察少年サポートセンター)

0120-29-7867 (平日8:30~17:15)

チャイルドライン

※18歳までの子ども専用

0120-99-7777 (毎日16:00~21:00)

うまく話せなくても、だれかに聞いてもらうだけで、気持ちが楽になります。

身近な友だち、家族だけでなく、電話などで相談できる場所もあります。



内閣官房 孤独・孤立対策担当室

「あなたはひとりじゃない」



睡眠は子どもの成長にとっても大切



小学生は、8~10時間のまとまった睡眠が必要だと言われています。睡眠は体を休めるだけでなく、子どもの成長において大きな役割を担っています。身長は、成長ホルモンがはたらくことによって伸びます。この成長ホルモンは、睡眠時にもっとも多く分泌されるため、子どもにとって睡眠はとても大切になります。

また、寝る時間が遅くなると、朝、時間に余裕をもって起きることが難しくなり、朝食の欠食にもつながります。

さらに、十分な睡眠は、心の健康にも関わってきます。人間は、体内リズムが24時間で調節できるように備わっています。これは、太陽が昇ると共に活動を始め、暗くなると眠るというリズムです。寝る時間や起きる時間が遅くなることで、体内リズムが崩れると体調不良があらわれます。体も心も成長過程の小学生には、8~10時間程度の睡眠をたっぷりとらせて、朝から元気に活動できるように、ご家庭でもご協力をお願いします。寝る時間が遅くなっているお子様は、すぐに生活リズムを変えることは難しいですが、少しずつ1~3年生は9時まで、4~6年生は10時までに寝る生活に近づけていただければと思います。

