

# ほけんだより

## なつやすみ号②

あつ <sup>ま</sup>暑さに負けず、<sup>なつやす</sup>夏休みをけんこうにのりきろう！



<sup>なつやす</sup>夏休みがまじかにせまりました。<sup>なつやすちゅう</sup>夏休み中も早ね・<sup>はや</sup>早おき・<sup>あさ</sup>朝ごはんが大切です。<sup>まいにち</sup>毎日の生活リズムがみだれないように下に書いてあることを参考にして<sup>さんこう</sup>過ごしてください。

### どう過ごす？夏休み

充実した夏休みのヒケツは

## 生活リズム

**夏** 休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午後10時～午前6時

### 睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時

### ゆったりリラックスタイム

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



午前7時

### 朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスツキリ♪



午前8時～午後0時

### 脳のゴールデンタイム！

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのにうってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後0時～午後6時

### 体は活動モードMAX

体が最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、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！



午後0時

昼食

### 体と心が健康になる生活リズム



しっかり睡眠

午前0時

ゆったりリラックスタイム

夕食

午後6時

午後6時～午後7時

### 栄養バランスばっちりの夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまうので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



### 熱中症にも気をつけよう

OK!

ぼうし

タオル

OK!

こまめに水分

OK!



# ほけんだより

## なつやすみ号①

れいわ4ねん 1がっき  
令和4年 1学期

ほけんしつりようしやうきやう がつ か がつ にち らいつけんずう  
★保健室利用状況(4月6日～7月15日までの来室件数)



| ほけんしつらいしつ<br>保健室来室 | けが  |    | びやうき<br>病気 |    | その他 |    | だんじやべつけい<br>男女別計 |     | ごうけい<br>合計 |
|--------------------|-----|----|------------|----|-----|----|------------------|-----|------------|
|                    | 男子  | 女子 | 男子         | 女子 | 男子  | 女子 | 男子               | 女子  |            |
| 1年(36)             | 47  | 36 | 2          | 3  | 2   | 4  | 51               | 43  | 94         |
| 2年(32)             | 21  | 5  | 17         | 4  | 3   | 5  | 41               | 14  | 55         |
| 3年(31)             | 21  | 14 | 8          | 18 | 1   | 0  | 30               | 32  | 62         |
| 4年(44)             | 27  | 20 | 11         | 9  | 4   | 0  | 42               | 29  | 71         |
| 5年(35)             | 3   | 12 | 3          | 13 | 0   | 1  | 6                | 26  | 32         |
| 6年(27)             | 18  | 9  | 14         | 3  | 1   | 1  | 33               | 13  | 46         |
| 合計(205)            | 137 | 96 | 55         | 50 | 11  | 11 | 203              | 157 | 360        |

けが人233人 病気105人 その他22人

びやうき あつ びくつう らいしつ すいぶん きやう すく  
病気・・・暑くなってくるにつれ、はきけ・腹痛の来室がめだちました。水分ほ給が少

なかつたり、ひどく汗をかいた後にだるくなつたりして、ねっちゆうしやう てあて  
受ける人も数名いました。

けが・・・病院 に行った件数は4件でした。ころんですりきずがいちばんおお  
その他・・・着がえや体育見学、話をする等の来室でした。

保護者のみなさまへ

★病気の検査・治療は夏休み中にお願ひします！！

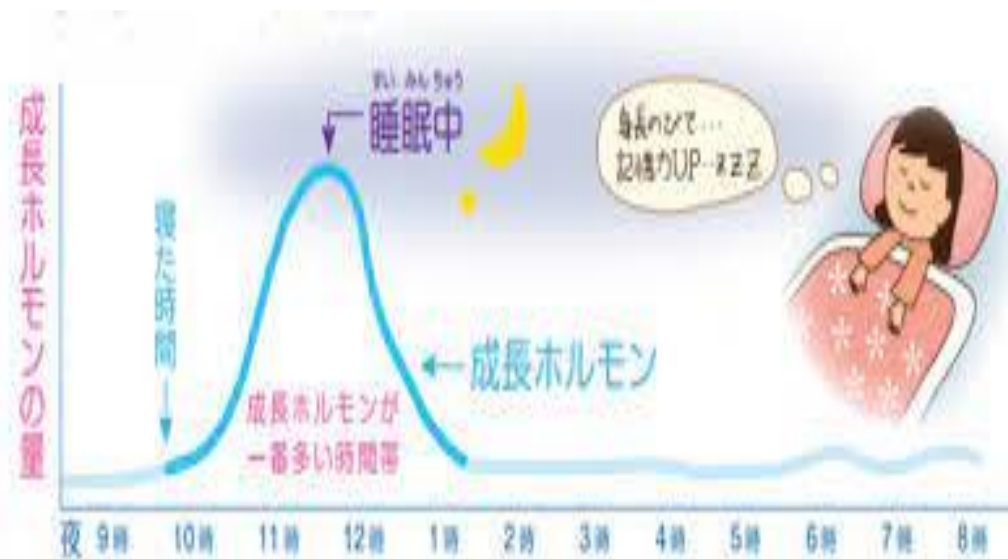
健康診断で異常が見つかった疾病について、ぜひこの夏休みの期間  
を利用して、受診していただきますようお願いいたします。また、治療が終わ  
りましたら、配布していた受診結果の用紙を学校に提出ください。よろし  
くお願いいたします。



夏休みでも、夜ふかしぐせがつかないように、学校生活リズムをつづけていきましょう。



ねる子は育つ！体も心も！  
子どもにとってすいみんは、とてもとても大切です。



ひだり せいちやう  
左のグラフは、成長ホルモンの量を見るものです。

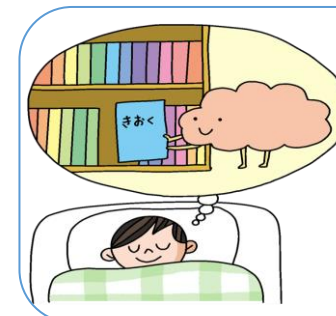
ねる子は育つとよくいわれま  
すが、成長ホルモンは、1日の中  
でねむりはじめにたくさん出てい  
ます。ぐっすりねむれなかつた  
り、ねる時間が短かつたりする  
と、成長ホルモンの出がわるく  
なります。

なつやす せいちやう  
夏休みに生活リズムがみだれ  
ないように、早ね・早おきをつづ  
けてください。

すいみんのはたらきってすごい！



からだ  
体のつかれをとるだ  
けでなく、気持ちをお  
だやかにリラックスさ  
せます。また、脳が  
からだの点検もしてくれ  
ます。



のう  
ねているあいだに脳  
が勉強しておぼえた  
ことや活動したこと  
を、整理して記おく  
させ、定着してくれ  
ます。



からだ せいちやう  
体を成長させるホル  
モンやがんばろう  
とするやる気ホルモ  
ンを脳から出してく  
れます。



かんせんしやう びやうき  
感染症などの病気に  
対するていこう力を  
強くして、たくまし  
い体をつくります。