

# ほけんだより



令和6年7月 一宮小学校 保健室

7月に入り、みなさんが楽しみにしている夏休みがもうすぐ始まりますね。楽しい夏を過ごすためには、暑さに負けない体づくりが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、規則正しい生活を心がけましょう。

## なつほんばん ねっちゅうしょう みまも 夏本番！熱中症から身を守るためには・・・



### いつ飲む？

- じつは・・・「のどがかわいたな。」と思ったときには、体はすでにカラカラ状態！のどがかわいていなくても、こまめに飲みましょう。
- 運動をするときには、15分～20分に1回、「3回ごっくん」が目安です。

### なにを飲む？

ジュースやスポーツドリンクをゴクゴク飲みすぎてしまうと、「砂糖のとりすぎ」になってしまいます。ふだんの水分ほきゅうは、水やお茶にしましょう。



暑さに負けない  
体づくり

### 朝ごはんを食べよう



塩分のとれるみそ汁・梅干し  
がおすすめ

### ぐっすり眠ろう



早くねて、つかれを残さない

## ☆☆☆☆「すいみん」は健康の基本です☆☆☆☆

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

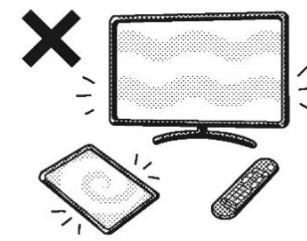
### ぐっすりねむるためのくふう

#### まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

#### 強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

#### 入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへ  
ねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

© 少年写真新聞社 2024

### 生活習慣チェックについて

7月1日(月)から7月7日(日)の期間で、生活習慣チェックを実施します。元気な体をつくるために頑張りたいことを決めて取り組んでみましょう！  
目標達成のコツは、「今よりもう少しだけ頑張ればできそうな目標をたてること」です。



### 保護者のみなさまへ

今年度の定期健康診断が終了しました。問診票の提出や持ち物の準備等、ご協力ありがとうございました。

健診の結果で何か気になることがあったご家庭は、夏休みの間に病院を受診されることをおすすめします。学校での健康診断で病気の疑いと判定されても、実際に病気であるとは限りません。定期受診の目安としていただければと思います。