

ほけんだより 夏休み号



やまぐちしょうがっこう ほけんしつ
山口小学校 保健室

いよいよ、夏休みが始まります。夏休みは、今までやってみたかったけど時間がなくてできなかったことや、夏にしかできないことなどをするいい機会です。気づいたら終わってしまった・・・なんてことがないように、計画を立てて、しっかり楽しみましょう！！

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

① ごはんを食べよう

体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。

② しょう

早く遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。

③ につかりよう

暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。

④ 補給をしよう

「のどが渇いた」と思う前に、こまめに補給しよう。

⑤ の

栄養 いい食事をとろう

成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。

とろろ(5) 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

元気いっぱいの夏休みにしよう

長い夏休みを、元気に過ごすには、やはり規則正しい生活が大切です。できるだけ学校があるときと同じように過ごしましょう。

国内に... 「休みの日くらいゆっくり寝たい」... 気持ちわかりますが、ちょっとまって。休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、外国へ行っていなくても時差ボケのようになってしまうことがわかっています。

時差ボケになってしまうと...

- 休み明けに体がだるい・落ち込む
- 日中にひどく眠くなる
- メタボになりやすくなる

時差ボケチェック

就寝時間と起床時間の中央値は？

就寝時間 : 起床時間

「ちょうど真ん中の時間は」

例 0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

中央値が平日・休日でズレると時差ボケに

★ズレは1時間以内に抑えましょう

小学生の理想の睡眠時間は、8～10時間です。朝7時に起きるとすると、夜9～10時には寝ておきたいですね。このように、起きる時間から考えて何時に寝たらよいか決めてみてください。

スマホ・タブレットはいつ使いますか？

夏休み中、スマホやタブレットやゲームを長時間使用しないように、きちんとルールを決めましょう。特に、夜の使用は睡眠にも大きな影響を与えるので、注意しましょう。夕食後にスマホ・タブレットは使用しない！などと決めておくといいですね。その代わりに、別の楽しみを見つけてみてください。新しい自分を発見できるかもしれませんよ！

【保護者のみなさま】

夏休みの機会を利用して、お子様の健康診断の結果で受診を勧められているところや、普段体調で気になるところがあれば、お忙しいとは存じますが、専門医を受診していただけたらと思います。夏休み明けにも様々な行事が待っています。お子様が何事にも全力で挑戦できるよう、体調を整えていただけたらと思います。