

ほけんだより 7月

令和元年7月19日(金)
荒島小学校保健室
7月号

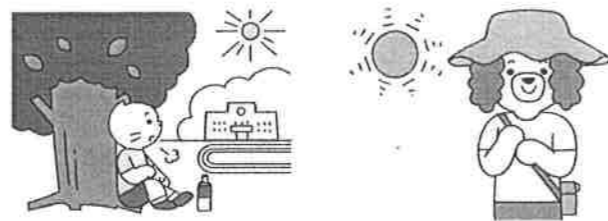
毎日暑い日が続き、いよいよ夏がやってきましたね。

さて、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。家族とお出かけをする約束をしていたり、宿題をしたりと、それぞれ予定があると思います。そんな夏休みを元気に過ごすためにも、次のことに気をつけてみてくださいね。

夏休みもリズムのある生活を!



- <熱中症を予防するためのポイント>
- * 規則正しい生活で体調管理
 - * 水分はこまめに、回数を多くとる
 - * 運動するときは、こまめに休憩を
 - * 体調が悪いときは、無理に運動をしない など



1学期に行った全ての健康診断結果をお知らせします!

健康診断の結果などを書いた冊子(健康のきろく)を渡します。1学期に行われた各検診後に結果を返していますが、もういちどおうちのひとと見て、確認しましょう! 2学期の始業式に、忘れずに持って来ましょう。

※各検診の後に結果通知が来なかった人(異常がなかった人)も確認しましょう。

※受診が必要な人は、夏休み中に受診をしましょう。

(受診結果を結果通知の紙に書いて、2学期の始業式に担任の先生へ提出しましょう。)

※裏の面に、おうちの人の判子を必ずもらってください。

健康のきろく5面

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18

保護者の皆様

中身の確認後、裏面の「1学期」欄に押印をお願いします。

睡眠時間をとって、体も心も休ませましょう

日本人の睡眠時間の短さは、世界で1位、2位を争うほどだと言われています。前日にテレビなどを見ていて夜更かしをしていると、その翌日は、眠くて朝なかなか起きられなかったり、授業中も眠かったり…というような経験をした人もいないのでしょうか?

人間は、睡眠不足の生活を長い間続けていると、睡眠不足の状態に体が慣れてしまうようです。この状態を「慢性睡眠不足」と言います。

睡眠不足で起こる影響、睡眠不足の防ぎ方などについて、紹介していきます。

<夜更かし(睡眠不足)の影響…>

7/9 全校健康タイムで、健康委員会さんが説明してくれたものです。

① 疲れやすい



② イライラしやすい



③ 学ぶ力が弱まる



④ 老化が早まる



<睡眠不足を防ぐために…>

「寝る時刻」と「起きる時刻」をしっかり決めよう!

- 6歳~12歳の子どもは、9時間~12時間の睡眠時間が必要だと言われています。
- 体内時計を整えることができます。(正常な時間に眠くなる・目が覚めて活動できる)



「はみがきチェックひょう」について

大切な歯を守るために、「はみがき」はかせませません。

夏休みも、普段の生活と同じように毎日3回(あさ・ひる・よる)のはみがきを心がけてください。

はみがきができれば、☆に色をぬりましょう。

夏休み最後の日に、児童のみなさんは感想を書き、そのとなりに、おうちのひとからも感想を書いてもらいましょう。