

# ほけんのひろば

2023. 7. 20

みぶのしょうがっこう ほけんしつ  
壬生野小学校 保健室

ひと いっしょ よ  
おうちの人と一緒に読みましょう☆

いよいよ夏休みですね。全力で楽しみ、たくさんのことに挑戦するなど、充実した夏休みにしてほしいと思います。しかし、「学校がお休みだから寝坊しても大丈夫」「夜更かししても大丈夫」と思っていたら、ダラダラしているだけで終わってしまいます。自由なときこそ、自分でめあてを決めて実行することが大切です。夏休み中も、生活リズムを整え、病気やけがにも気を付けて、楽しい思い出をいっぱい作りましょう。そして、しっかり休んで、心も体もリフレッシュしてくださいね。

## その 水分不足 熱中症の危険あり!


すいとう 水筒を  
わす 忘れちゃった

すい ぶん 水分不足



あせ ぶん 汗をかいた分、こまめな水分補給を

なつ たくさん 汗をかいたので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが 渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。




きのう 昨日  
よ 夜ふかしたから  
ねい 眠い...

すい びん 睡眠不足



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかき機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。




すず 涼しい部屋で  
ゴロゴロ、  
さいこう 最高~

うん どう 運動不足



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



# せいかつ 生活チャレンジをします！

き かん がつ にち げつ がつ にち にち  
期間：8月21日（月）～8月27日（日）

がっこう やす  
学校が休みになると、つついゲームやテレビ・スマホの時間が長くなったり、夜更かしをしてしまったり…生活リズムが乱れやすくなります。夏休みは心とからだをしっかりと休めたり、リフレッシュしたりするチャンスです。夏休み中も、規則正しい生活リズムで健康に過ごしましょう。

せいかつ きにゆうれい み か かた むすか ひと  
生活チャレンジの記入例を見ながら、書いていきましょう。書き方が難しい人はおうちの人と書きましょう。2学期の始業式の日担任の先生に出しましょう。



## なつやす せいかつ 夏休み 生活チャレンジ

ねん ばん なまえ( )  
年 番 名前( )

寝る時刻の目安 1・2・3年生…9時まで、4・5・6年生…10時まで		☆ もうすぐ2学期が始まります。家庭での生活を見直してみよう。 ☆ 「めあて」と「学習時間」は、生活チャレンジが始まるまでに記入しましょう。																			
☆ めあてを決めよう。 (例)9時までに寝る。など		「めあて」																			
<b>はやねはやおきをする。</b>																					
① 昨日寝た時刻	② 起きた時刻			③ 朝ごはんを食べた ○か×	④ 歯みがきをしたか したところに ○をつけよう	⑤ うちではでしたか ○か×	⑥ 家庭での学習時間 ○か×	⑦ 家で本を読みましたか ○か×	⑧ 運動をしましたか ○か×	⑨ テレビ、パソコン、スマホ、タブレットなど、画面を見た時間					⑩ ⑨のうちゲームをした時間			⑪ めあてを守ることができましたか ○か×			
	9時まで	10時まで	10時よりおそい							6時まで	7時まで	8時まで	それよりおそい	見なかった	2時間以内	3時間以内	4時間以内		それより多い	しなかった	1時間以内
8/21	月	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8/22	火																				
8/23	水																				
8/24	木																				
8/25	金																				
8/26	土																				
8/27	日																				
【ふりかえり】よかったことや、なおそうとおもったことをかきましょ。										【おうちの人からのひとこと】											

### ほごしゃ みなさま なつやす ちゅう 保護者の皆様へ～夏休み中のおねがい～

- ① 毎日の健康観察をお願いします。まだまだ暑い日が続きます。体調が悪い日は無理をしないようにしてください。
- ② 毎朝、朝ごはんを食べるようにしてください。  
朝ごはんを食べないと1日元気に過ごすことができません。朝ごはんは1日の元気の源です。
- ③ 生活チャレンジのご協力よろしくお願いします。  
「おうちの人からのひとこと」は保護者の皆様で記入をお願いします。
- ④ 生活リズムをなるべく崩さないようにお願いします。  
生活リズムを整えて過ごすことで2学期を元気にスタートすることができます。

☆ 先日、返却した健康手帳の「肥満度」ですが、昨年度と計算方式が異なっています。数値に誤りはありませんが、継続して肥満度を確認していただくために、昨年度の計算方式で計算した肥満度を記入します。2学期の発育測定後に返却いたしますので、ご確認をお願いします。