

ほけんだより

横川西小学校

保健室

7月 No.5

もうすぐ夏休み。「〇〇したい」「△△にチャレンジしてみたい」など、遊びや勉強の計画を立てたり、目標を考えたりするのも楽しいですね。

そして、「健康」についての目標も忘れないでくださいね！「毎朝〇時に起きる」「むし歯の治療をする」「ゲームは1日〇分以内」・・・など、ふだんの生活や健康のようすを振り返って、もうちょっとがんばりたいな、なおしたいな～と思うことを目標にしてみてください。

夏休み明け、目標をやりとげて、ますます元気になったみなさんに会えるのを楽しみにしています☆

夏休みは 生活リズムの乱れに注意！

人間は、昼に活動し夜に眠るというリズムを持っています。そのリズムを保つためには、早起き早寝をして、朝ご飯をしっかりと食べることが大切です。夜ふかし朝寝ぼうをしてすいみん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

●●● すいみん不足が体にあたえるえいきょう ●●●



イライラしやすくなる



集中力がなくなる



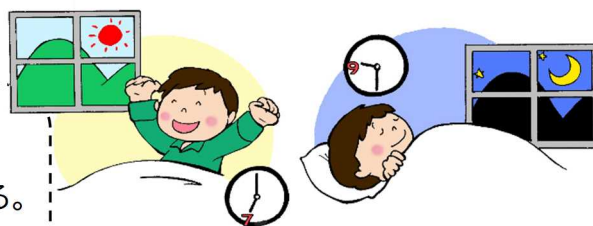
かぜをひきやすくなる



太りやすくなる

心地よく眠るためには

- *寝る前に寝室を適度に冷やしておく。
- *ぬるめのお風呂につかって、心身ともにリラックスする。
- *眠れなくなるので、寝る前に興奮するようなゲームをしたり激しい遊びをしたりしない。



夏休み中でも、早起き早寝をして、生活リズムを乱さないようにしましょう。

せんしゅう じどうほけんいいんかい ね じ かん
先週、児童保健委員会で、寝る時間チェックをしました。

1～4年生は 9時までに寝た人、5・6年生は10時までに
寝た人の割合です。テレビの見すぎ、ゲームのしすぎで、
十分に睡眠時間がとれていない人はいませんか？



1年生	72%	5年生	67%
2年生	39%	6年生	55%
3年生	33%		
4年生	38%		

睡眠は、一日中使った脳と体の疲れを取りのぞきます。また、病気やけが
をした時は、治す力を高めて、治るのを早めてくれます。そのため、睡眠不足
が続くと、体や心がうまく働かなくなってしまいます。

「寝る子は育つ」と言われるように、体の成長には、十分な睡眠
が必要です。特に、夜の10時から夜中の2時の間は、成長ホルモンがたくさ
ん出ます。

毎日しっかりと寝て、心も体も元気にすごしましょう。

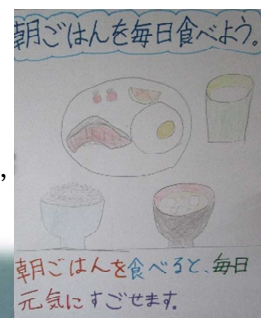


保護者のみなさまへ

●7月までに実施した健康診断の結果を記入した「健康票」を配付いたします。ご確認くださいま
したら、保護者印の欄に押印し、学校に戻してください。

●5月に、児童保健委員会で、朝ごはんについてのアンケートを実施しました。
その結果から、横西小の児童みんなに、朝ごはんを食べて元気に学校生活
を送ってほしいという願いを込めて、保健委員会の児童全員がポスターを作成し、
各クラスに朝ごはんの大切さを呼びかけるとともに、配付しました。

じめじめと蒸し暑かったりで、食欲が落ちてしまいがちな
この時期ですが、毎日朝ごはんを食べること、栄養のある
朝ごはんを食べることの大切さについて、ご家庭でもお子
様と話し合っていたいただけたらと思います。



●7月1日に、学校歯科医の阿部先生と、宇都宮歯科衛生士会の方々にお世話になり、3年生を対
象に「歯の健康教室」を開催しました。今年もコロナ禍ということで、染め出し指導は実施でき
ず、家庭に持ち帰っての実施となりましたが、お子様の歯みがきの様子を見直すよい機会になっ
たのではないのでしょうか。

ご協力ありがとうございました。

