

# ほけんだより 7月

令和5年7月20日  
白嶺小学校・中学校  
保健室

夏休み号

明日から夏休みが始まります。夏休みには、いろいろなチャンスがあります。宿題をして、1学期の内容をおさらいするチャンス。海や山に行き、たくさん体を動かすチャンス。本をいっぱい読んで、新しいことを知るチャンス。そして、「体の調子を整えるチャンス」です。長い休みの間も生活リズムを整えて、いろいろなチャレンジをしましょう。



## 夏を健康にすごそう！

### ① おしておこう 調子や具合のよくないところ

2学期から、元気いっぱいスタートするためにも、むし歯など、体の調子のよくないところは、この休みを使って治療をすませましょう。



### ② めたいものは ほどほどに

暑いので、ついつい、冷たいものやあっさりしたものばかり食べてしまいがちです。夏バテにつながりやすいので、一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとりましょう。



### ③ やりすぎ注意！ ゲームやネットは時間を決めて

お休みに時間があるので、気がつくと長時間していた……なんてことも。睡眠不足や運動不足にならないように、時間を決めてみましょう。



### ④ すいぶんを こまめにとって 熱中症予防

暑いこの時期は、知らないうちに汗をかいて体の水分が少なくなっています。こまめに水分をとるようにしましょう。また、汗をいっぱいかいたなと感じたときには、塩分もいっしょにとるようにしましょう。



### ⑤ みださない 生活リズムは いつもどおりで

夏休みの間に不規則な生活をしていると、体がその生活になれてしまい、あとから学校の生活リズムに戻すのは大変です。夏休み中も、早寝早起きを心がけましょう。

## 保護者の方へ

1学期は多くの学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。裏面には先月の「生活リズムアップウィーク」の結果を載せました。保護者の方からお子様たちへの心温まるメッセージを読ませていただき、ご家庭で励ましながら一緒に取り組んでくださったのが伝わりました。本当にありがとうございました。

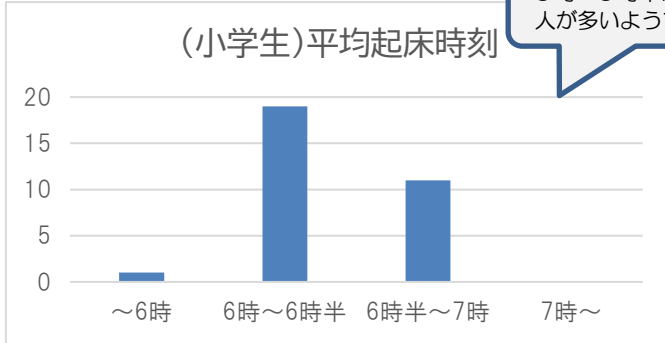
明日から夏休みに入りますが、長期休みはどうしても生活リズムが乱れてしまいがちです。子どもたちが健康に夏を乗り切り、元気よく2学期を迎えるために、夏休みの過ごし方について、ご家庭でもお子様とお話していただけたらと思います。

# ～6月の生活リズムアップウィークの結果～

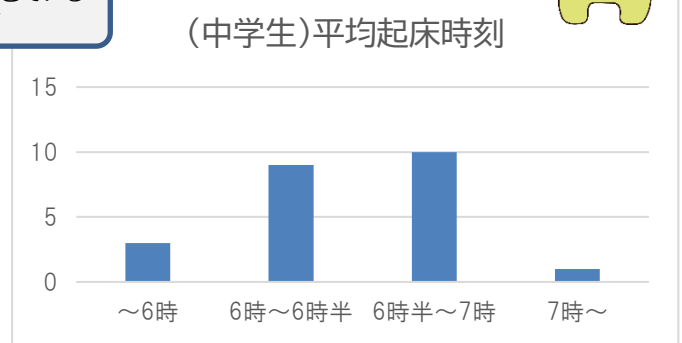
6月19日～23日に実施した生活リズムアップウィークの結果をお知らせします。



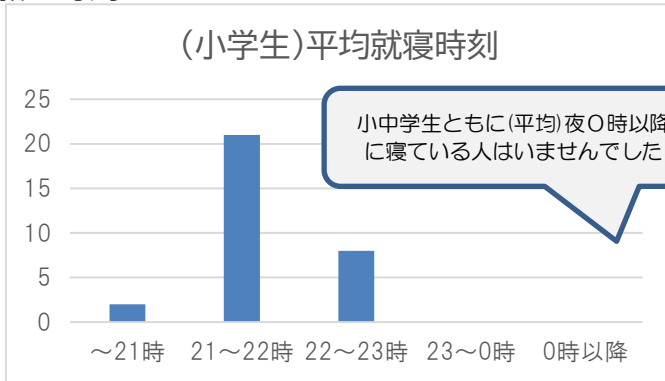
## <起きる時刻>



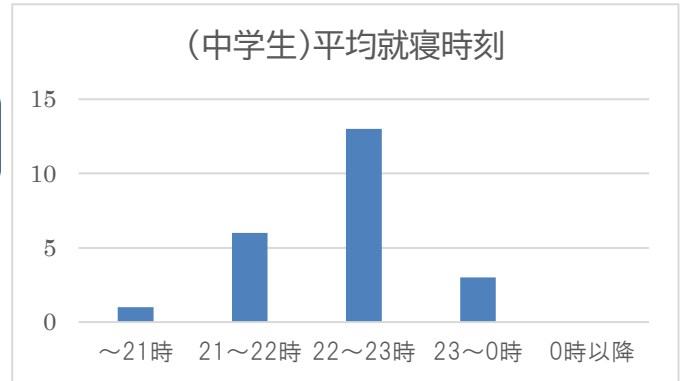
6時～6時半に起きている人が多いようです



## <寝る時刻>



小中学生ともに(平均)夜0時以降に寝ている人はいませんでした



<平均睡眠時間> (小1・2) 9時間11分 (小3・4) 8時間54分 (小5・6) 8時間31分  
(中1) 8時間15分 (中2) 8時間12分 (中3) 7時間14分

学年が上がるにつれて、睡眠時間は減少していますが、8～9時間の睡眠をとれている人が多く、ぜひこのまま続けてほしいと思います。バス通学で朝起きる時刻がある程度決まっているため、睡眠時間の確保のためには、夜寝る目標時刻を決めて、家に帰ってから寝るまでの時間の使い方を意識できるとよさそうです。

<朝ごはん> ほとんどの人が毎朝食べているという結果でした！朝食は1日を活発に過ごす上で、大切なエネルギー源です。ぜひこれからも続けてほしい習慣です(^ ^)🍷

<マイチャレンジ> みなさんそれぞれにマイチャレンジを決めて取り組んでくれました。(例)から取り入れてくれた人も多く、みなさんのがんばろう！という気持ちが感じられてうれしくなりました☺(例)以外にも「これイイね！」と思ったマイチャレンジを紹介したいと思います。

- ★その日に習った範囲の問題をその日に解く！！
- ★二度寝しない
- ★正しい走り方の練習をする
- ★自分からお手伝いをする
- ★9時以降はゲームしない
- ★PCの見る時間を30分以内にする
- ★1日1時間30分以上勉強する

時間や量などの具体的な目標を立てていると、ふり返った時に色々な気づきができているようでした👏

## ～おうちの方から 励ましのメッセージ～

「自分で決めた目標でがんばれたね！」「マイチャレンジが○になるようにお互いがんばりましょう」「もっと早く寝てほしいです。ファイト！」「ほんとはよくお手伝いをしてくれました。助かります。ありがとう！」「時間を守る事ができると自分の自信になります。がんばって下さい。」「全て○がいいのではないよ。×だったら「次やってみよう」「次がんばるとできた」が大事です。」

