

# ほけんだより7月

令和7年7月18日  
白嶺小学校・白嶺中学校  
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！

### ㊦ 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。



### ㊧ 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。



### ㊨ 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。



### ㊩ 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。



### ㊪ 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」の取組の様子を載せました。お忙しい中にもかかわらず、ご家庭で励ましながらお子様と一緒に取り組んでくださり、ありがとうございました。

明日から夏休みに入りますが、長期の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。

# ☀ 熱中症に気をつけよう ☀

日本気象協会によると、今年の夏は平年よりも暑く、猛暑になると予想されています。夏休み中も健康に楽しく過ごせるよう、熱中症に気をつけましょう。学校のある時と同じように、「早寝早起き朝ごはん」「3食バランスよく食べること」「(暑さに気をつけて)適度に運動すること」など、規則正しい生活を送ることが熱中症の予防になります。夏休み中もぜひ意識して過ごしてくださいね。

また、環境省の「熱中症予防サイト」では、暑さ指数(WBGT)の予想を確認することができます。お出かけ前に確認して、暑さに合わせて、服装や持ち物、プランを立てられるとよいですね。

## 1日3食バランスよく食べよう



こまめな水分補給をしよう



あせ  
汗をたくさん  
かいたときは  
塩分補給も！

## 十分な睡眠をとろう



すず  
涼しい場所で休けいしよう



## 汗をかく習慣をつけよう



たいちょう  
体調の悪い時は無理をせずに



## ～6月の生活リズムアップウィークの取組の様子より～



生活リズムをふりかえりチェックシートを使って、多くの児童生徒が、「睡眠時間が少ないこと」「メディア時間が長いこと」を改善点に挙げていました。小学生では、「運動時間が少ないこと」を挙げている人もいました。

便利で楽しいネット・ゲーム等のメディア機器ですが、つい使いすぎて、睡眠時間に影響が出てしまっていると感じているようです。しっかり自分の生活をふり返って目標を決めている人が多く、自分事として意識して取り組んでいる様子が伝わりました。

心も体もぐんぐん成長中のみなさん、自分の頑張りたいことを頑張れるように、これからも自分の生活をふり返って、できていることはぜひ続けて、「もう少しこうなりたいな」と思うことがあれば、目標をもって過ごしてほしいなと思います。自分の健康は自分で守ろう！

## ～おうちの方から 励ましのメッセージ～

「『意識をする』簡単な事かもしれませんが、それだけでも改善できているので、これからも続けるといいです」「部のある時とない時の生活、それぞれ工夫していけるといいね」「睡眠時間を大切に！」「言われる前にテレビを切ったりできていました。これからも続けて下さい。」「自分で決めたことを達成できてかっこいいぞ！」

