

ほけんだより 7月

なつ やす ころ
夏休み号

能登町立小木小学校 保健室 令和6年7月19日 No.5

夏休み中も学校と同じ

せいけつしゆじかん
生活習慣



はやねはやお きほん
早寝早起きが基本

へんゆしゆじかん
勉強習慣



じかん き まいにち
時間を決めて毎日

まちにまった夏休みが始まります。楽しみなお休みですが、生活のリズムが変わると、体調をくずしやすくなったり、もとにもどすのがとっても大変だったりします。元気に過ごして、充実した夏休みにしてくださいね。

おきる時刻：全学年7時までを目標に。

あさひ たいないどけい
朝日をあびると体内時計のズレがなおり、
げんき いちにち てき
元気な一日をスタートすることが出来ます。

あさごはん：寝起きの体はエネルギーが空っぽの状態です。体や脳が働くためのエネルギーを朝ご飯でとりましょう。熱中症を予防するためにも大切です。

はみがき：ねばねばのプラークを落とせるのは、ブラッシングだけ！
1日3回みがくと、みがき残しが少なくなります。



ねる時刻：1・2年生 夜9時 3・4年生 夜9時30分 5・6年生 夜10時
小学生が毎日元気に過ごし、体を成長させるためには10時間
くらいの睡眠が必要です。

なつのけんこうクイズ

ぜんきほけんきゆうしょくいんかい がつ かつどう ねっちゅうしょうよほう あつ なつ げんき
前期保健給食委員会の7月の活動として、熱中症予防や、暑い夏を元気に過ごすためのポイントのクイズを作りました。

いいんかい そうだん ねんせい たの
委員会のメンバーで相談して、1年生にも楽しんでもらえるよう、ひらがなにする、
むすか ひょうげん つか くふう
難しい表現を使わない、などの工夫もしました。

みぎ
右のQRコードを読み込むとクイズに挑戦できます。
なんかい
何回でもチャレンジできるので、夏休みにお家でもやってみてください。



き じかん 決めた時間をまもりましょう

なつやす 夏休みにはゲーム機やスマホ、テレビ、タブレットなど、さまざまな電子メディア機器を使う時間が長くなりがちです。

でんし 電子メディア機器を使う時、目が画面に近すぎると目の筋肉が疲れて視力の低下につながります。姿勢に気をつけて、30分に一回程度休憩するようにしましょう。



よる 夜にメディア機器を使いすぎると体内時計がズれて良い睡眠がとれません。おうちの人と決めた時間を必ず守り、夜9時にはあずけましょう。

けんこうしんだん 健康診断で 心配なところが 見つかった人へ

受診・治療はOK?

けんこうしんだん 健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

はやく 早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

9月2日にぞうきんを1枚持ってきてください
自分でそうじの時間に使います。名前を書いておきましょう。