ほけんだより　7月

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

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。
朝日をあびると体内時計のズレがなおり、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

前期保健給食委員会の７月の活動として、熱中症予防や、暑い夏を元気にすごすためのポイントのクイズを作りました。
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、難しい表現を使わない、などの工夫もしました。

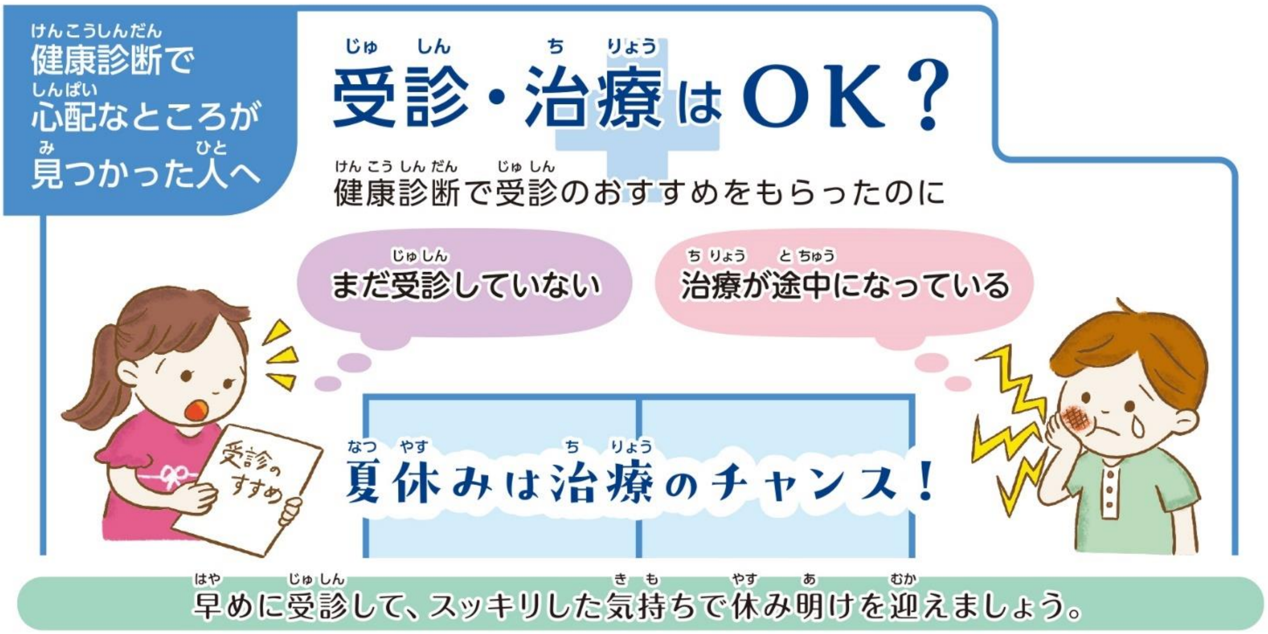
右のQRコードを読み込むとクイズに挑戦できます。
何回でもチャレンジできるので、夏休みにお家でもやってみてください。

決めた時間をまもりましょう

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。

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。

夜にメディア機器を使いすぎると体内時計がズレ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。



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。