

ほけんだより

なつやすみ号

2025年(令和7年)
7月18日
竹尋小学校
保健室



みなさんの楽しみにしている夏休みがはじまります。
今年も気温が高い日が続いています。しっかりと生活リズムを整えて、暑い夏に負けない体を作りましょう。
二学期も元気いっぱいのおみなさんに会えることを楽しみにしています。

メディアコントロール

できていますか...?

【メディア】画面のついた機械(ゲーム・テレビ・スマートフォンなど)
【コントロール】時間や使い方を自分で決めて使いこなすこと。



メディア外の時間を増やしましょう!!

運動をする。
おうちの人のおつたいをする。



脳には、考えたり、覚えたり、友達と話したり、がまんしたりする、大切な働きがあります。

脳が育たない
長い時間ゲームをする。
スマートフォンを使いながら勉強をする。

脳が育つ
かんたんな計算をする。
音読をする。

熱中症予防のキは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣の関係
体の中で熱が作り出され、体温が上がり、汗をかいたり血管を広げたりして熱をのがします。しかし、暑い日に無理な運動をすると、この機能がおいづかず、体温が急激に上がります。
この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響をうけます。

こんな生活はしていませんか...?
□ 夜ふかしが多く、睡眠不足
□ 朝ごはんを食べないことがある
□ 冷房のきいた部屋でゴロゴロしている
□ のどがかわいてから水分補給する
□ そうめんなど冷たいものを、あっさりしたもので食べる

睡眠を9-10時間

1日の疲れをとりましょう。



栄養バランスのよい食事

栄養をしっかりとって、疲れをためないようにしましょう。朝ごはんを食べないとエネルギー不足になります。

軽い運動で汗を流す

涼しい部屋でゴロゴロしていると、体が暑さになれず、体温調節ができません。



のどがかわく前に水分補給

こまめに水分補給をするように心がけましょう。

保護者の皆様へ

日頃より本校の健康教育にご理解ご協力いただきありがとうございます。夏休み期間中、以下のことに協力をお願いいたします。

【メディアコントロールについて】

6月には、第1回のメディアコントロールの取り組みをありがとうございました。夏休み中は特に、保護者の皆様の目が届かないところでのメディア使用が増える場合があります。改めてルールの確認をしていただき、ご家庭で話をいただけたらと思います。

【医療機関の受診について】

夏休み期間中に、健康診断の結果をうけて、受診が必要なお子様の受診をお願いいたします。特に、むし歯は放置するとさらに増えたり、歯周病のリスクが高まったりします。早めの受診をお願いいたします。