



令和 7 年 7 月 18 日
西栗栖小学校 保健室

いよいよ明日から、待ちに待った夏休みがはじまります。学校が休みだからとダラダラ過ごしているとあっという間に夏休みが終わってしまいます。生活リズムを崩すことなく、熱中症やケガに気を付けながら過ごしましょう。そして、いろいろなことに挑戦して充実した夏休みを過ごしてください。2学期、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

きそくただ せいかつ げんき
規則正しい生活で「元気」をつくろう!!!

- ★ 自分が決めた時刻に起きる
夏休み中でも登校する時と同じくらいの時刻に起きよう。



- ★ 決まった時刻にしっかり食事をする
朝食は、1日のパワーの源です。毎日3食しっかり食べよう。

- ★ 午前中に勉強する
涼しい朝のうちに勉強する習慣を身につけよう。宿題は毎日計画的に。



- ★ 体を動かそう
家でダラダラせず、適度に体を動かそう。こまめな休けいと水分補給を忘れずに。

- ★ 夕ごはんは遅くならない
寝る3時間前には夕ごはんをすませるようにしよう。

- ★ 早く寝る
休みだからといって、夜更かしせずに、決まった時刻に布団に入るようにしよう。



保護者の方へ

1学期に行いました定期健康診断の結果、受診の必要があるお子さまにはお知らせの用紙をお渡ししました。夏休みは治療のよい機会でありますので、ぜひこの夏休みの期間に受診されますようお願いいたします。受診結果は担任までご提出ください。

なつ ゆふね 夏も湯船につかりよう

暑い日はシャワーだけですませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船につかるのがおすすめです。

つか 疲れがとれる

お風呂で体が温まると、体中の血管が広がって、血液の流れがスーッとよくなります。すると、体にたまっていた「疲れのもと」が外に出ていき、元気のもとである酸素や栄養が体中にしっかり届きます。

お風呂の力で疲れをリセットして、しっかり疲れを取りましょう



よくねむ よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船にゆっくりつかり、一時的に体温は上がりますが、お風呂から出た後、温まって広がった血管から体の熱がスーッと外に逃げていきます。そうすると、1～2時間くらいかけて自然と体温が下がり、体が合図を出して、気持ちよく眠くなってきます。夏は暑くて、気づかないうちに体が疲れやすい季節です。熱中症や夏バテにならないためにも、ぐっすり眠ることがとっても大切です。

がつか ぜんこうちょうかい ほうそうほけんきゅうしょくいいんかい 7月2日に全校朝会で放送保健給食委員会が なつ やさい くだもの 夏の野菜・果物ビンゴをしました！

このビンゴは、夏の野菜や果物について知れるように放送保健給食委員会のみなさんが一生懸命準備してくれました。ビンゴを楽しみながら1つ1つの食べ物の良さや特徴などを教えてくれました。ほかの児童も積極的にクイズに参加してくれて、夏の野菜や果物を知るよい機会になったと思います。この「食べ物ビンゴ」をとおして、みんなが普段食べているものがどんな栄養があって、どんなはたらきをしているのか、少しでも興味をもつきっかけになってくれたらうれしいです。

