



町田市立小山中央小学校小学校

2025年 夏休み前特別号 保健室

いよいよ待ちに待った夏休み！夏休みならではの体験を通して、成長できる期間となるといいですね！  
夏休み明け、元気に登校してくる姿を楽しみに待っています！

ほけんしつから みなさんへ

## 夏のミッション「いきいきカード」！！



と く きかん がつ にち がつ にち むいかかん  
取り組み機関：8月26日（火）～8月31日（日） 6日間

ていしゅつび がつ か  
提出日：9月1日（月）

かいしび なつやす ちゅう わす と く  
開始日が夏休み中となっています！忘れずに取り組みましょう！

### いきいきカードって？

みなさんが「早寝。早起き。朝ごはん」を意識して過ごし、生活の記録をつけていくことで  
健康な生活習慣を身につけるためのカードです。  
体調不良で保健室へ来室する理由の中に、「寝不足だから…」  
「朝ごはんを食べていなくて…」と訴える人がいます。  
防げる体調不良は防げるように、また、夏休み明けにむけて  
体と心の準備をしていきましょう！



### ★昨年度のみんなの工夫や気づき★

- 早く寝るために、早くお風呂に入るようにした。
- 早起きしたほうが、いろいろなことができる。
- ひさびさに早寝したら気持ちがよかった。
- できるだけ塾や学校の宿題は家に帰ってすぐにやった。

うら  
裏のページも  
みてね！

### 9月の身体測定日のお知らせ

| 6年    | 5年    | 4年    | 3年    | 2年    | 1年    | あおぼ・きりり |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|
| 2日（火） | 3日（水） | 4日（木） | 5日（金） | 8日（月） | 9日（火） | 10日（水）  |

かみ け なが ひと あたま うえ おす よこ うし おす  
髪の毛の長い人は頭の上で結ばず横、後ろで結んでくださいね！

## ① 早寝したくても寝られない!? 早寝のために気をつけたいこと

夜に、ゲームをしたりテレビやスマホを見ていませんか？

テレビやスマホ・パソコンなどから発せられる強い光を寝る前に浴びてしまうと、眠りを促すホルモンが減ってしまい、体内時計が狂ってしまいます。

ねる前にスマホやゲームをすると…

疲れがしっかりとれない。気持ちもイライラ。

## 早く寝るためのポイント！

- ・ 昼間に運動をしてさらによい睡眠へ！
- ・ 夜ご飯は寝る2時間前までに！
- ・ お風呂は寝る1時間前までに！
- ・ 寝る1時間前は、本を読んだり絵をかいたりストレッチをするのがおすすめ！

睡眠にはどんないいことがあるのかな？自分でも調べてみよう！

## ② 「時間がない!」「おなかがすいていない!」で、朝ごはんを食べないと…



朝ごはんを食べないと…

体や脳を動かすエネルギーが足りず、集中できない。元気がでない。けがや熱中症の原因にも…

## 朝ごはんステップアップ!



食べる習慣がない人は  
まずは主食（パンご飯）から



一品ふやしてみよう!



目指せバランスの良い  
朝ごはん!!