

ほけんだより

夏休み前
特別号

町田市立小山中央小学校小学校

2026年 夏休み前特別号 保健室

最近、保健室では「旅行に行く!」「塾がある」「海に行く」「陸上の合宿」などなど毎日夏休みの予定を教えてください。みなさんがそれぞれに楽しい夏休みになりますように。合唱団のみなさんは、いよいよNコン!!頑張ってくださいね!

夏休み明け、みなさんが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」!!



取り組み機関：8月26日(水)～8月31日(月) 6日間

提出日：9月1日(火)

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…」

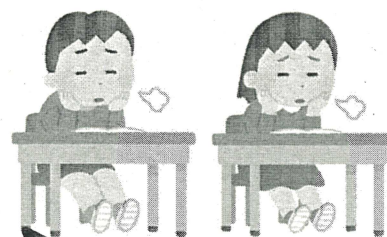
「朝ごはんを食べていなくて…」と訴える人がいます。

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、お風呂や夜ごはんの時間を早めた。
- 早起きしたほうが、気分がスッキリした。
- ひさびさに早寝したら気持ちよかった。
- 宿題をはやめに終わらせるように工夫した。



裏のページも
みてね!

9月の身体測定日のお知らせ ※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!

6年	5年	4年	3年・あおば	2年	1年・きらい
2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)

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

よるに、ゲームをしたりテレビやスマホを見たりしていませんか?

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、体内時計がくるってしまいます。

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!!