

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
2024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 もく がつ にち か むいかかん
取り組み期間：8月29日（木）～9月3日（火） 6日間

ていしゅつび がつ か すい
提出日：9月4日（水）

ことし かいしび なつやす ちゅう わず と く
今年は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！



夏休みは治りようのチャンス

1学期の健康診断で病気など
が見つかったのに、まだ治りよ
うをしていない人は、ぜひ、夏
休みに時間をつくって病院へ行
きましょう。



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・きらい
3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	9日（月）	10日（火）	11日（水）

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

よるに、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。



疲れがしっかりとれない。
自覚めが悪くなる。

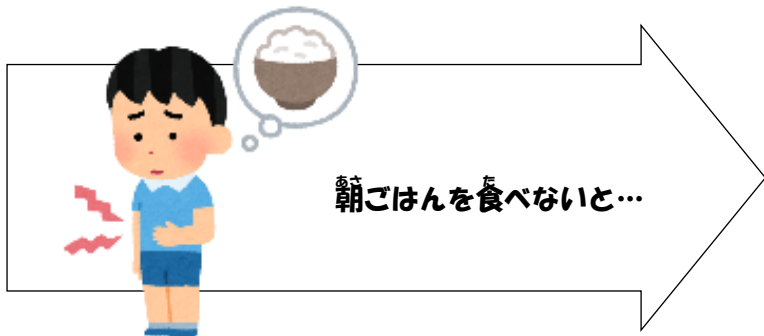
よい睡眠とは?

★長さは8~11時間くらい ★タイミングは9時30分までに寝る

しっかりねるとこんなにいいことが!



② 「時間がいない!」「おなかがすいていない!」で、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!!