

すこやか

2025年7月

ほけんだより夏休み号

中太閤山小学校保健室

夏休みは楽しいイベントがいっぱい！という人が多いかもしれません。夏休みを思いっきり楽しむために、以下のコツを実践してみましょう。2学期に元気に登校できるよう、夏休みの過ごし方を考えましょう。



歯みがきを忘れずにしよう
寝ている時、唾液の量は少なくなるため、寝る前は特に丁寧に歯をみがきましょう。甘いものを食べた後は、うがいをしましょう。

早寝早起きをつづけよう
朝はふだと同じ時刻に起きる。夜は
1・2年生：9時まで
3～6年生：9時30分まで に寝ること
を目標にしましょう。生活リズムが崩れるとなかなか元に戻りません。



家族で楽しい思い出をつくろう
家族と過ごす時間をたくさんつくりましょう。心が元気になる、2学期もがんばろうという気持ちになります。

夏休みを

元気にすごすコツ

メディアの時間を決めよう
メディアの使いすぎで目が悪くなったり、夜眠れなくなったりしてしまいます。



たくさん体を動かそう
暑い日が続くと、運動不足になりがちです。水分補給をし、熱中症に気を付けながら、運動をしましょう。

1日3食たべよう
夏休みも朝ごはんを食べることで1日がんばるスイッチが入ります。赤・黄・緑の食品をバランスよく食べられるとよいですね。



<夏休み健康カードについて>

長い夏休みは、生活リズムを崩しやすいです。夏休みの始まりと終わりの5日間の健康チェックをして、よい生活リズムで過ごしましょう。

チェック項目 1 早寝 2 早起き朝ご飯 3 手洗い 4 お手洗い 5 メディア利用 6 水分補給

特に、夏休みは時間がたくさんあるので、メディアの利用時間が長くなる人もいます。家でのメディアルールを守って、寝る1時間前にはメディアの利用をやめて、よい睡眠をとるようにしましょう。そして、2学期元気に登校しましょう！