

すこやか

2026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。

夏休みを元気にすごすコツ



1日3食たべよう

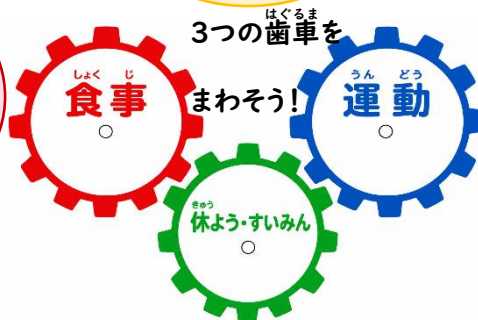
夏休みも朝ごはんを食べることで1日がんばるスイッチが入ります。赤・黄・緑の食品をバランスよく食べられるとよいですね。

家族で楽しい思い出をつくらう
家族とす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。



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。



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。

早寝早起きをつづけよう

朝はふだん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。

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。



<夏休み健康カードについて>

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。

チェック項目は、1早く寝た 2早く起きた 3朝ご飯を食べた 4体を動かしたの4つです。

特に、夏休みは体育で運動したり、登下校で歩いたりすることがないので、その分、家の中や外で体をたくさん動かしましょう！また、メディアの利用時間が多くなる人もいます。メディアの代わりに手伝いや、ダンスなどをするのもよいですね。2学期、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！