

8月のほけんだより

R4.7.22

日野小学校保健室

R4年度 第5号

いよいよ明日から夏休みです。1学期の自分のがんばりにごほうびをあげながらも、
ねる・おきる・メディアの時間を守る など「けんこう」に気をつけてすごしましょう。

せいかつ
生活のよていを決めてみよう!



すいみん時間は、

8時間より多くとろう!

※ねる時間がおそくなると
起きる時間もずれます...



◆おきる時間の目標◆

(時 分
~ 時 分)

はみがきをわすれずに!!

歯をまもるためには、
はみがきが大切です。
朝・昼・夜ていねいに
とりくみましょう。



のうが一番元気な
時間です。

朝のすずいうちに、
しゅくだいにとりくん
でもいいかも!!

のうは
元気いっぱい!

ひる
ごはん



からだが一番動く時間です。
だけど、外であそんだりする
ときは、ぼうし・すいとう・タオル
水分ほきゅう・休けい」をわすれ
ずに!

からだ かつどう
体は活動モード!!

よる
ごはん

リラックス
タイム♪

せいかつ
生活リズム

◆ねる時間の

目標◆

(時 分
~ 時 分)



※ぐっすりねむるために...

おそくてもねる! 時間前に
メディアからはなれよう!
おふろで体をあたためるのも
よいですよ!



すききらいせずに食べよう!

※いちょうを休めて、
ぐっすりねむるためには...

ねる2~3時間前まで
に食べるといいらしい!



◆メディアのやくそく◆

・
・
※楽しい中にもルールあり!

すい みん き ろく

睡眠記録をつけてみよう

- 😊 スッキリ
- 😐 まあまあ
- 😞 まだねむい

	ねたじかん <small>もくひょう</small> (目標 :)	おきたじかん <small>もくひょう</small> (目標 :)	いろ 色をぬろう!
がつ 日にち 月 日 ()	: :	: :	😊 😐 😞
月 日 ()	: :	: :	😊 😐 😞
月 日 ()	: :	: :	😊 😐 😞
月 日 ()	: :	: :	😊 😐 😞
月 日 ()	: :	: :	😊 😐 😞
月 日 ()	: :	: :	😊 😐 😞
月 日 ()	: :	: :	😊 😐 😞

保護者の方へ

夏季休暇中も引き続き各ご家庭で感染症対策をよろしくお願いたします。**健康観察表**は配付しておりませんが、体調の目安として、朝の検温を継続して頂ければと思います。

また、「睡眠記録」の表を載せております。寝る前の行動も含めながら、自分の生活がどのように体調に反映するか確認するためにご活用ください。特に、夏休み終了1週間前くらいからは、学校開始後の体調不良予防のために、生活習慣を徐々に学校がある時のリズムに戻せるよう心がけて頂ければ幸いです。

～夏休みを使って、治療を～

健康診断の結果も順次配付をいたしました。大変な状況下ではありますが、夏季休暇を利用し、治療等を行っていただければと思います。

今年度は、「GO（軽度の歯ぐきの赤み・腫れ）」での受診勧告も多いです。定期健診の折でも構いません。診てもらい、「ピンクの用紙」を学校まで提出をお願いします。

【現在：歯科治療率…19.8% 昨年度同時期：33.7%】

睡眠の常識

これってあってる？

眠くなくても、時間がきたら寢床に入る

✕ 眠くないのに寝ようとすると、プレッシャーでかえって頭がさえることも。

○ 寢床で本を読んだり、テレビを見たり、食べたりしちゃダメ

○ 寢床で睡眠以外のことに時間をかけると、「ここは寝る場所ではない」と脳にすりこまれ、寝つきが悪くなります。眠くなるまで別の部屋で本を読んだり音楽を聴いたりしてリラックスしよう。

昼寝をすると夜眠れなくなる

✕ 20分くらいの昼寝なら頭がスッキリします。でも夕方や30分以上の昼寝は夜の睡眠に悪影響があるのでダメ。

○ 夏休みは寢坊でできるので夜ふかしもオッケー

✕ もちろんダメ！夏休みも早寝早起き！

