

健康のアンテナ



平成30年8月21日(火)

くろしましょうちゅうがっこう ほけんしつ
黒島小中学校 保健室

ぜんきかてい ほごしや かた いっしょ よ
～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～

夏休み明け、まだまだ暑い、忙しいです！！

みなさん、楽しい夏休みを過ごせていますか？

さて、夏休みが明けたあと、学校では多くの行事が予定されています。とくに運動会は、練習も本番も残暑の中で行われることが予想されます。夏休み中に夜ふかし、エアコンのきいた部屋にこもりっきり、間食が多い、不規則な食事など……。ダラダラと過ごし、生活のリズムが乱れたまま9月をむかえると、思わぬケガや体調不良にもつながってしまいます。夏休みが終わるまでに、生活リズムを整え、万全の状態前期後半を迎えましょう。

夏バテしやすいのは こんな人

冷たいものや、さっぱりしたもののばかり食べている

のどが渇くと、甘いジュースや清涼飲料水を飲んでいる

クーラーの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている

夜は遅くまでゲームやスマホ。朝は寝たいだけ寝ている

生活リズムを整えるためにできること！！



☆夏休み中に、歯の治療や眼科を受診しましょう

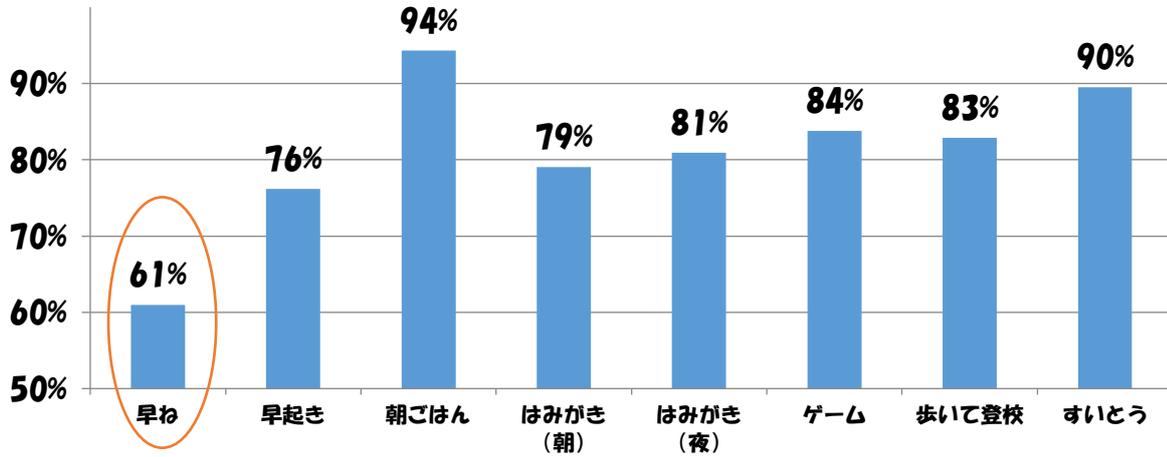
歯の治療や、眼科受診が終わったら受診結果のお知らせを学校へ提出してください。

くろじま こげんきだいさくせん しゅうけいけっか
黒島っ子元気大作戦7月集計結果



5月～7月まで
 いつもできていな
 いのが早寝です。

7月 小中学校 平均（達成率）

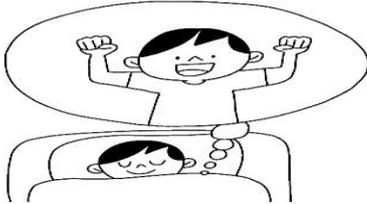


けんこういんかい さくせい あさ は がつ3にち げつ ていしゅつ
 健康委員会が作成した朝ごはん・歯みがきカレンダーは9月3日（月）提出です。

きそくただ せいかつ けんこう まいにち とりく
 規則正しい生活で健康にすごすために、毎日しっかり取組んでください。

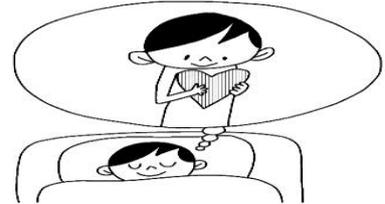
よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

からだ
体のつかれがとれる



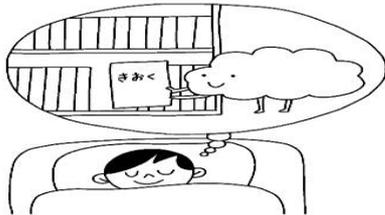
きゅうそく
 休息がとれるだけではなく、のう からだ脳が体の
 てんけん
 点検をしてくれます。

こころ
心が落ち着く



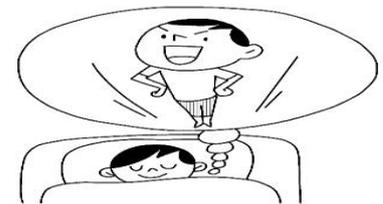
すいみん
 不足になると、きもち気持ちのコン
 トロールができにくくなります。

き
記おくを整理する



のう
 脳が勉強して覚えたことなどを整理
 し、きおく記おくとして定着させます。

せいちょう
成長ホルモンが出る



ほね きんにく はつたつ
 骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、
 すいみん
 中に、たくさん出ます。

びょうき
病気から体を守る



かんせんしょう
 感染症などの病気に対するたいこうていこう力
 が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかりと食事をとり、運動をすることで、さらにぐっすりとねむることができます。

すいみん（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。