

ほけんだより

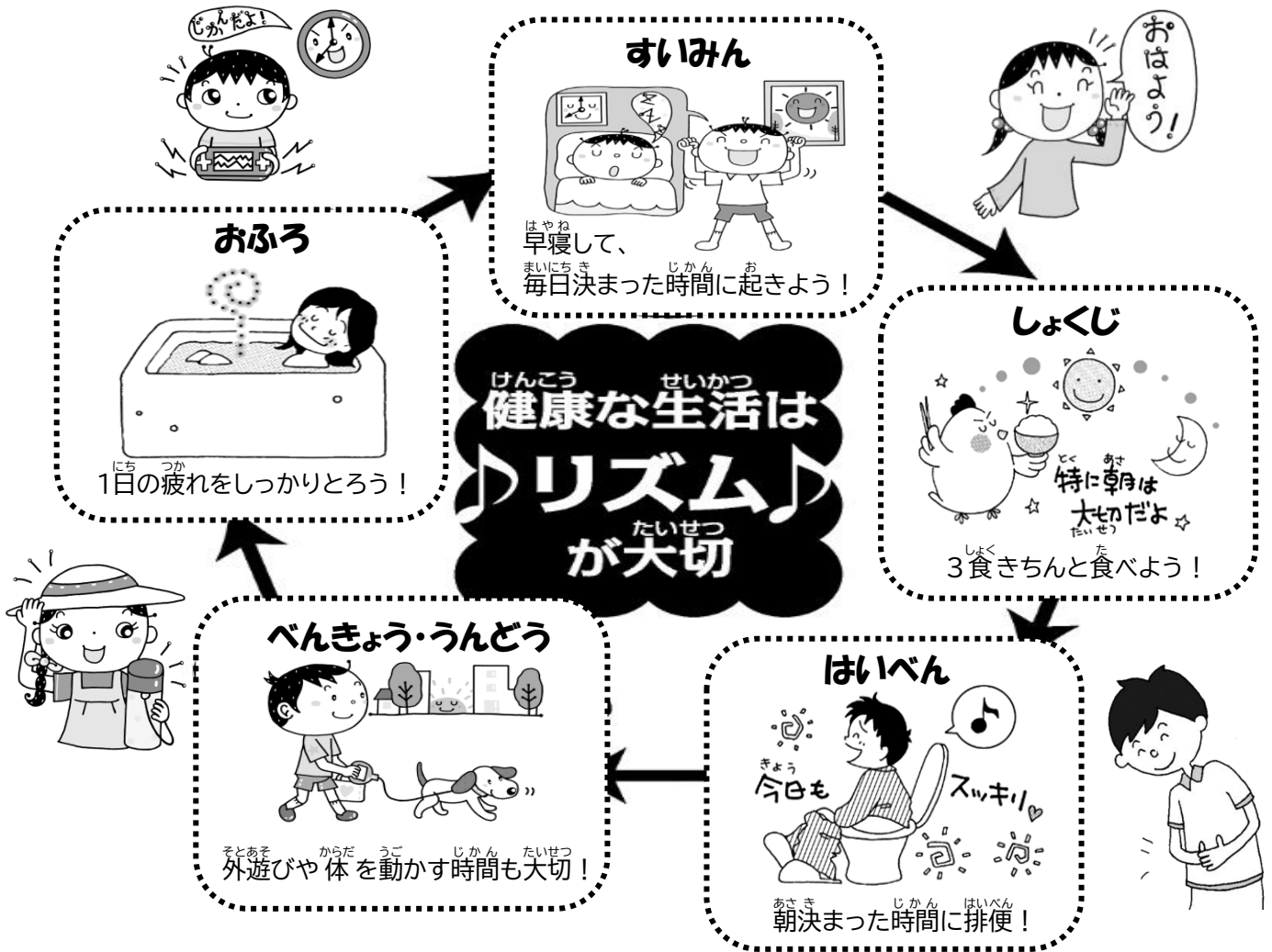
なつやす ころ
夏休み号

令和4年7月21日
富来小学校 保健室
夏休み号

まちに待った夏休みがはじまります。夏休みも元気に過ごすためには「規則正しい生活」がとても大切です。元気に過ごすためのポイントはたくさんありますが、全部がつながって「元気に過ごす」ことができます！夏休みがステキな日々になるよう、ひとつひとつ意識していきましょう。



【夏休みのほけんもくひょう】きそく正しい生活をしよう！



なつやす げんき ちようせん
夏休み元気アップカードに挑戦！

夏休み元気アップカードに取り組みます。前半と後半、2回に分けてそれぞれ5日間ずつ行います。おうちの人といっしょに計画を立てましょう。夏休みを元気に楽しく過ごすためには、どんな生活がよいか？おうちの方のサポートをよろしくお願いします。



ぜんはん 前半	7月23日(土) ~ 7月27日(水)
こうはん 後半	8月22日(月) ~ 8月26日(金)



『すこやか』について

7月21日（木）、7月22日（金）通知表渡しと一っしょに『すこやか』を渡します。
 1学期に行った身体計測・健康診断の結果が書いてありますので、おうちの人と一っしょに見て下さいね。また、健康診断で病気の疑いがあった人で、まだ病院に行っていない人は早めに病院へ行きましょう。

『すこやか』の保護者印の欄にハンコをお願いします。

学年	月	身長 (cm)	体重 (kg)	肥満度 (%)	保護者印
 年	4月				

保健関係の配布物について

くばるもの	なくさないで!	くばる日	学校に出す日
すこやか (卒業まで使います)		通知表といっしょに配ります 7月21日（木）または 7月22日（金）	9月1日（木） 緑の連絡袋に入れて 返却をお願いします
夏休み元気アップカード (前半)		7月22日（金）	8月5日（金）
夏休み元気アップカード (後半)		8月5日（金）	8月29日（月）

★おうちの人といっしょに読もう★ 「夏休みの睡眠習慣について」

私たちの脳には「夜、眠りをうながす」「夜間に夢を見る」「朝気持ちよく起きる」ためのスイッチの役割を果たすところがありますが、毎日バラバラの時間に寝たり、起きたりすると、このスイッチがうまく働かなくなり、「寝たいのに眠れない」「起きたいのに起きられない」という身体になり、病気にもかかりやすくなってしまいます。また毎日のバラバラの生活は、短期記憶をつかさどる脳の「海馬」というところの働きを低下させることも分かっています。

起床・就寝時間は「子どもなら1時間」、「大人でも2時間」以上スレスレさせないことが大切です。週末の寝溜めが2日間でも、体内時計は30分以上遅れ、1日に20分ずつ早寝を1週間続けても、体内時計は5分ほどしか前進しないそうです。2学期によいスタートを切るためにも、この夏休み、家族みんなで「毎日決まった時間に適切な行動をとる」ことを心がけてみませんか？

参考：「コロナ禍における児童生徒の睡眠・生活の改善」睡眠・生活研究所所長 神川康子（富山大学顧問名誉教授）

春の健康診断で、治りようのお知らせをもらった人は、夏休みを利用して治りようをすませましょう。健康で楽しい夏休みを過ごしてね。また2学期に元気に会いましょう！

