



ほけんだより

令和5年7月28日

粟島浦村立粟島浦小中学校

保健室

明日から夏休みが始まります。自分の時間が増える夏休みは、生活リズムが不規則になりがちです。夏休み明けも運動会や宿泊学習などたくさんの行事がひかえています。2学期からも楽しく学校生活を送れるように、夏休みも規則正しい生活を送れるように注意しましょう。

夏休みを健康にすごそう！



早寝早起き

学校があるときと同じ時間に起きたり、寝たりできるように頑張しましょう。

朝ごはん

炭水化物やたんぱく質などをとることで、体内のリズムを整えてくれます。

適度な運動

テレビやタブレットは時間を決めて使しましょう。軽い散歩でいいので、できるだけ体を動かしましょう。

熱中症予防

- ☆こまめに水分補給。
- ☆外では、帽子をかぶる。
- ☆こまめに休憩。
- ☆しっかり睡眠をとる。

歯みがき

歯科指導でたてた目標も意識しながら、食事の後は、しっかりと歯みがきをしましょう。

夏休みもしっかり睡眠をとろう！

夏休みは、いつもより自由な時間が増えるので、ついつい夜遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたりしてしまいますよね。睡眠は、疲れた脳と体を休めたり、免疫力を高めたりしてくれます。夏休み後に睡眠についてのアンケートをとります。起床時間や就寝時間、寝る前に何をしているかなどもう一度自分の生活習慣について考えてみましょう。お家の方からのお声がけもよろしくお願いします。

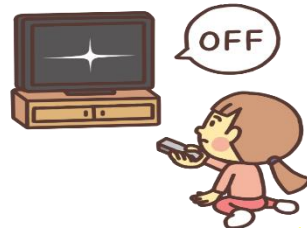
～質のよい睡眠をとるには～

- ① 毎日決まった時間に起きたり寝たりする
- ② 寝る前にタブレットやテレビを見ない
- ③ めるめのお風呂でリラックスする
- ④ 快適な睡眠環境を整える



☆ノーマディアにチャレンジ

テレビ・ゲーム・スマホなどを使っていた時間を他のことに使ってみましょう。料理や読書、運動など自分の好きなことを見つけたり、家族とのふれあいの時間を増やしたり、お手伝いをしたりするのもいいですね。



健康診断が終わりました！

下記の表は、令和3年度身長・体重の県平均です。参考にご覧ください。
「わたしの健康」を配付しました。健康診断の結果を記入してありますので、御確認お願いいたします。



	小1		小2		小3		小4		小5		小6	
	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
身長 (cm)	116.6	117.0	122.7	123.2	128.8	128.7	134.9	134.4	142.0	139.9	147.7	146.1
体重 (kg)	21.4	21.8	24.5	25.0	27.8	28.0	31.3	32.1	35.6	35.6	39.8	40.0

	中1		中2		中3	
	女	男	女	男	女	男
身長 (cm)	152.4	154.8	155.5	161.2	156.8	166.4
体重 (kg)	44.8	45.7	47.8	50.3	50.1	55.7

自分の検診結果を振り返ってみてどうでしたか？毎日、楽しく学校生活を送るためには健康が大切です。今回の検査結果を自分の体について考えるきっかけにしてみてくださいね。

保護者の方へのお願い

○「歯みがきカレンダー」と「歯の染め出し検査カード」について

夏休み中に御家庭で取り組むようお願いいたします。

- ・小学生：歯みがきカレンダー、歯の染め出し検査カード
- ・中学生：歯の染め出し検査カード



○「わたしの健康」への押印について

内容を確認していただき、押印をして始業式に学校へ提出をお願いいたします。

○受診の勧めのお知らせについて

健康診断の結果、受診が必要な場合には、個別に受診のお願いのお便りを配付しました。留学生の御家庭には郵送させていただきました。ぜひ、夏休みの間に受診をお願いいたします。