

保健だより

令和8年7月号
津幡町立萩野台小学校
保健室

夏休みまであと少しとなりました。先週からプールの授業が始まりましたね。安全に水泳学習を行うために、朝、家での健康観察をしっかりとてきましょう！

1・2年生は9時まで、3・4年生は9時30分まで、5・6年生は10時までには眠り、朝は早く起きて、

朝ごはんを食べてきましょう。特にプールがあった日の夜はしっかり体を休めましょう。

今月のほけんもくひょう

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう

なつ げんき す
夏を元気に過ごそう

1学期 がんばった自分に「よしよし」しよう！心のハッピー作戦

7月に次のようなお話をしようと予定しています。

1学期をふり返ってみると、遠足、音楽会、器械運動交歓会、毎日の学習など、いろいろな行事や出来事がありました。うれしかったこと、楽しかったこと、悔しかったことや悲しかったことなど、たくさんの「気持ち」に出会ったと思います。どんな気持ちも、みんなの「心」が大きくたくましく育つために、とっても大切なものです。

まずは、1学期をいっしょうけんめい走りぬけた自分を、「よくがんばったね」と、たくさん「よしよし」してあげてくださいね。



夏休みもつづけてほしい！2つのハッピーさくせん

心も体も元気に過ごすために、学校がある時となるべく「同じ生活リズム」を続けましょう！

①「すいみんパワー」で心を穏やかに

たっぷり眠ると、頭の中に「セロトニン」という心が穏やかになる「幸せホルモン」が生まれます。これが夜になると、ぐっすり眠れる「メラトニン」に変身します。早く寝ることで、次の日も心と体がハッピーになりますよ。

②「あさごはん」で脳のエネルギー補給

朝ご飯をしっかりと食べると、頭のスイッチがポン！と入ります。

ご飯を食べないと、脳のエネルギーが足りなくなって、心がイライラしやすくなってしまいます。おいしいものを食べてハッピーになりましょう。

夏休みは、心と体をゆっくり休める大切な時間になるといいですね。

メディアコントロールチェックの取組、ありがとうございます！

それぞれのご家庭に合ったルールが考えられており、素敵だなと思います。

この後、夏休みに入り、メディアに触れる時間が増えやすくなるかと思います。

夏休み中も、ルールを決めて、上手に使っていきましょう。

日本小児科学会では1日のめやすを
2時間としています

「1日〇時間まで」とメディア機器の使用時間を決める

決めた時間の中で、携帯ゲームで遊ぶ時間やスマートフォンを使う時間などを家族と話し合っ



〇時までにメディア機器の電源を切る

夜寝る前に、テレビや携帯ゲームなどから出る光(ブルーライト)を見続けると、質の良い睡眠がとれなくなり、生活リズムが乱れやすくなります。決めた時間に電源を切る習慣化でできるようになりましょう。

ねる1時間前には
やめられるといいですね



メディア機器から離れて、リアルな経験をする

テレビや携帯ゲームに使っていた時間で、さまざまなことをやってみましょう。メディア機器からは得られない、新たな発見や体験ができるかもしれません。

夏休みにしかできない
経験をぜひ♪



勉強



外遊び



お手伝い



家族で会話



ボードゲーム

「健康診断結果」について

4月から行ってきました健康診断に関して、たくさんの保健調査に回答していただき、ありがとうございました。全ての検査を終えることができました。検診の結果、受診が必要な場合、検診終了後に別紙にてお知らせを配付しております。受診の必要がない結果については、1学期の通知表渡しの際に「定期健康診断の記録」という用紙にて、お渡しする予定です。返却は不要ですので、ご家庭で保管ください。