

すこやか

苫小牧西小学校保健だより
第11号(夏休み号)
令和7年7月25日



夏休みも **早寝早起き朝ごはん！規則正しい生活をしよう！**

なつやすみもけんこうに！

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちやうとすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意！
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

《夏休みのけんこう・気をつけるポイント3つ》

1. いつも決まった時刻に起きよう

生活リズムをととのえるコツは、すいみんをきちんととることです。寝る時刻と起きる時刻を決めたら、それをしっかりと守り、もし夜ねるのがおそくなったとしても、朝はいつもと同じ時刻におきましよう。



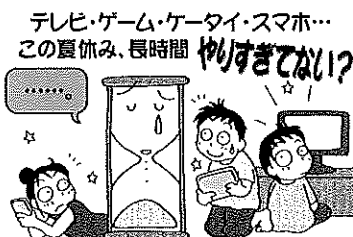
2. 1日3回の食事を大切にしよう

朝ごはんは、きちんと食べましよう。食事をきちんととることでおかしなどの甘い物のとりすぎもふせげます。栄養・バランスのとれた食生活をしましよう。



3. ゲーム中毒・ネット依存・視力低下に注意

- ① テレビ、ゲーム、パソコン、スマホなど画面を見続けるような時間は、合わせて一日2時間までがよいとされています。おうちの人とルールを決めて、時間を守ってゲームをしましよう。(30分画面を見たら、5分以上目を休めましよう。)
- ② 寝る直前まで使っていると、画面から出ている光によってぐっすり眠れません。寝る1時間前には使用をひかえるようにしましよう。



朝ごはん

3つの色のグループからバランスよく食べよう！

朝ごはんは、一日げんきよくすごすために、かならず食べましよう。

その時に、3つの色のグループから食べることを心がけて食べると、バランスのとれた食事になります。ぜひ、ふだんから意識してくださいね。



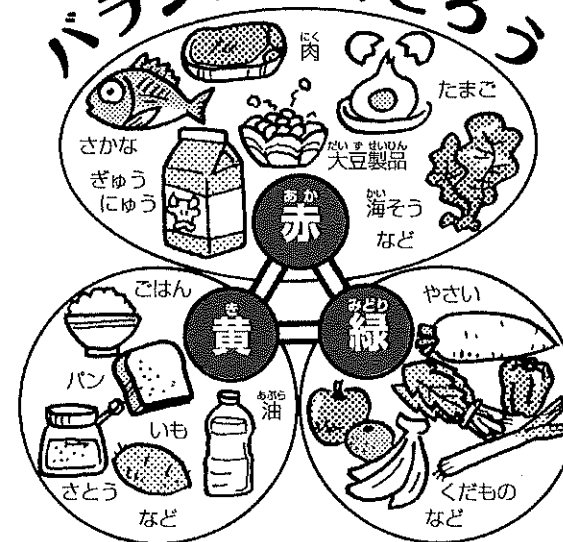
赤のグループ…肉、魚、卵、納豆、牛乳など、タンパク質を多くふくむグループ。血管や筋肉など、からだを作るものになります。育ち盛りの子どもには必要です。

きいろのグループ…ごはん・パン・砂糖・油など。体を動かすエネルギーのもとになります。でも砂糖や油は、とりすぎると肥満の原因になるので注意しましよう。

みどり緑のグループ…野菜や果物などビタミンを多くふくむグループ。体の調子をととのえます。すききらいしないでいろいろな種類のやさいを食べましよう。

赤・黄・緑の食品を

バランスよくとろう



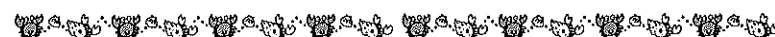
朝食は、ごはんだけ、パンだけではなく、おかずも食べるようにしましよう！



おうちの方へ

健康診断の結果、検査や治療が必要な方や日ごろ気になる症状があるお子さんは、ぜひ夏休みを利用して病院でみてもらってください。みてもらった場合は結果を学校の方にもお知らせください。

～ おし歯のある人はなおしましよう ～



2学期、みんなの元気な顔を見せてください



あれ? どうして元気が出ないのかな?

その1

いつまで寝ているの?早く起きなさい!

まだ眠い

起きてすぐなのに、体がだるいなあ

どうして元気が出ないのかな?

前日の夜— せっかくの夏休み。まだまだ寝ないぞー

夜ふかししていたからだ!

夏 休みも、早寝早起き大切。まずは、学校に行く日と同じ時間に起きてみよう。

その2

いくよー

外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする...

どうして元気が出ないのかな?

その日の朝— 食べなくてもいいや

食欲がない...

朝ごはんを食べていなかったからだ!

朝 ごはんは1日のパワーのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。

その3

ずっと遊んでいたら、クラクラしてきた

どうして元気が出ないのかな?

遊んでいるとき— 時間がもったいない!

もっと遊ばせー

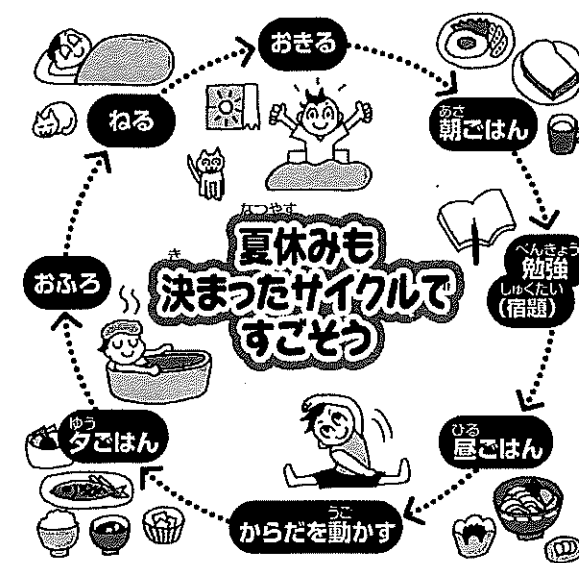
休憩してなかったからだ!

夕 ラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。

★夜ふかしせんげん! しま宣言!

夜ふかしの習慣を治すためのポイントは早起き。起きる時間を決めてみよう!

この時間に起きるためには、何時に寝るといいかな?



【おきる時刻のめやす】
1～6年生・朝6時30分

【学年ごとの ねる時刻のめやす】
1・2年生・夜8時30分
3・4年生・夜9時00分
5・6年生・夜9時30分

ふたー! 《そこのところ》

ぴんき☆クイズ

夏の感想を聞いてくるお菓子って?

ヒント 「最近〇〇?」「調子は〇〇?」

なつやす 夏休みも

「はやね・はやあき・朝ごはん」をこころがけよう!

生活リズムがみだれると、体の調子も悪くなりやすいです。
自分の健康は、自分で気をつけていきましょう。

