



# ほけんだより

令和3年 7月 14日

新開小学校 保健室



暑い日が続きやっと夏らしくなりましたが、まだ不安定な梅雨模様の  
 天気が続いています。規則正しい生活を心がけて、1学期に悔いが残ら  
 ないよう勉強も運動も頑張っ、夏休みを迎えましょう。



## あつ そな 暑さに備えるからだづくり



7月に入り、これから本格的な夏の暑さがやってきます。身体の調子を整えるために生活の仕方に気を付けて過ごしましょう！

### じょうずに汗をかこう

汗には体の熱を下げる役割があります。軽く体を動かして汗をかき練習をしよう。



### あつ 暑さに慣れよう

少しずつ暑さに慣れるためにエアコンに頼りすぎないようにしよう。



### せいかつしゅうかんを ととの 整えよう

たっぷりの睡眠が元気の素です！



学校でも、暑さに予防のため、教室のクーラーや昇降口のみストを適宜使用しています。汗をかいたら水分補給を忘れず！ 睡眠不足・栄養不足は熱中症の原因になります。自分でも暑さに負けないよう、注意しましょう！

### 【保護者の方へ】

4月から6月までに予定していた健康診断は全て終了致しました。ご家庭でのご協力、ありがとうございました。健康診断の際、治療が必要なお子様には「治療のお知らせ」を配付致しました。夏休み期間中を利用し、受診していただくことをお勧めします。

2学期も、どうぞよろしくお願い致します。



### がっきしんたいけいそく し 2学期身体計測のお知らせ

- 8月30日(月) 5・6年生
- 8月31日(火) 3・4年生
- 9月 1日(水) 1・2年生
- 9月 2日(木) かがやき



たいそうぎ 体操着を わす 忘れずに

# 待ちに待った、夏休み



なつやす ちゅうかてい げんき せいかつ き じゅうじつ  
夏休み中、家庭での「元気」づくりのために、3つの生活ルールを決めて充実した

なつやす  
夏を過ごしましょう！

## ① メディアの使用は『時間・場所』を守る！

ゲーム・テレビ・ネット等の画面からの光によって、眠りやすい状態にしてくれるメラトニンが、うまく分泌されにくくなってしまいます。寝る前に時間帯は使用を控えましょう！

例) 1日△時間まで。夜△時まで電源を切る。

※さいたま市では毎月23日を『ノーメディアデー』として呼びかけています。家庭での会話を楽しみましょう。



## ② 早寝・早起き・朝ごはん！

長すぎず、短すぎない適度な睡眠時間を確保しよう！学校が休みの日でも、睡眠時間を2時間以上ずらさないようにしましょう。睡眠時間のずれが、時差ボケ状態を引き起こすといわれています。

<睡眠時間の目安>

90分（1時間30分）の倍が目安です。

6時間、7時間30分、9時間 など



## ③ 家庭学習の時間づくり！

毎日決まった時間帯に学習をし、継続しよう！決めた時間は、集中して取り組むようにしましょう。

<学習時間の目安>

小学校1・2年生【15～30分】

3・4年生【45～60分】

5・6年生【75～90分】

