

ほけんだより 7月

令和8年7月16日 京丹後市立久美浜小学校 保健室

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

① 体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。



② しょう

早くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。



につからう

③ 暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。



補給をしよう

④ 「のどが渇いた」と思う前に、こまめに補給しよう。



栄養

⑤ 成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。



良い睡眠のカギは 朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



けんこうのきろくをも 持ち帰ります！

小学校で受けた健康診断や体力テストの記録が載っています。おうちの人と一緒に見て、自分の成長や健康状態を確かめてください。健康診断で病気が見つかった人は、早めに受診をしてください。

けんこうのきろく
は、おうちで保管しておいてください。



／ スマホ・タブレット ／

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

2学期、元気いっぱいの皆さんに会えるのを楽しみにしています！