

おうちの方といっしょによみましょう。

からだ りずむ ととの なつやすみ げんき す ほけんしつだより夏休み号 身体のリズムを整えて 夏休みを元気に過ごそう

令和5年7月 八鹿小学校 保健室

このほけんしつだよりをヒントに、(1) ねる時刻とおきる時刻 (2) 自分ががんばろうと思うこと を
決め、夏休み健康カレンダーの目標欄に書きましょう。(ここに書かれていないことでもOKです)

1. 睡眠

休み中の「睡眠困ったことあるある」の一つに「いつもは早寝・早起きをしているけれど、長い
休み中は夜遅くまで起きているひとが増える」があります。

みなさんの身体、特に脳は育っている真っ最中で、毎日たっぷり・ぐっすりの睡眠を必要と
しています。それは夏休み中も変わりません。

大人にも睡眠は大切なのですが、12歳までの子どもは特別です。大切な睡眠時間をテレ
ビやゲーム、動画のために削ってしまう人がいるのはとても残念なことです。

低学年は9時まで、高学年でも遅くても10時までにはふとんの中で
目を閉じていて欲しいです。どうしたら決めた時刻にふとんに入れるか、
少しでも早く寝るためにどうしたらよいか、考えてみましょう。

自分で決めて守る事が重要です。



2. 食事

あなたは、食事をする時、「おなかが空いている」と感じていますか？

おやつをだらだらと食べてしまうと夕食がおいしくないとか、夜寝る

直前に食べた次の朝は、朝食を食べる気にならない、とかの経験がある人も多いのでは？

食事時間を決めておき、しっかり空腹を感じてから食べると、胃や腸の働きが良くなるの
で、規則正しい食事健康のために大切な身体のリズムです。

*暑い時期、食事は水分補給の基本になります。朝食は必ず食べるようにしましょう。

*腸内細菌がよろこぶ食物繊維たっぷりの野菜類や発酵食品を、じょうずに取り入れましょう。



うらめん つづ
裏面に続く

3. うんちのリズム

ねんせいじょう ひと さくねんど じぶん
2年生以上の方は昨年度うんちチェックをしてみて、自分のうんちはどんなかたさで、いつ
で べんびきみ かん すく ひと やす ちゅう あさ
出ているかがわかりました。便秘気味ですっきり感が少ない人は、夏休み中に“朝うんち”
をめざしませんか。うんち（排便）も身体のリズムの一つです。

からだ から た もの はい あと はいべん しく
身体は、空っぽのおなかに食べ物が入った後、排便したくなる仕組みになって
います。いちにち いちばんから あさ まえ
一日のうちでおなかが一番空っぽになっているのは朝ごはん前ですから、
あさ
朝ごはんを食べた後は最大の”でるでるチャンス”なのです。



ただし、あさ ごはんをおいしく食べようと思えば、ぐっすりねむ きちよく めざ
といけません。きそくただ ね お あさ た
規則正しく寝て起きることは朝ごはんを食べることにつながり、朝ごはんを食
べることがあさ うんちにつながります。

また、あさ うんちのためには、お っ 落ちていてトイレにすわる時間も必要です。ふだんの朝は時間
がない人も休み中は少し余裕があるはず。なが やす
長い休みは”すっきり朝うんち習慣”をつける良い
チャンスです。ぜひ挑戦してみてくださいね。

4. 体を動かしましょう（運動）

ひるま たいよう ひかり じゅうぶん よる ぐっすり ねむ
●昼間に太陽の光を十分にうけると夜にぐっすり眠るための

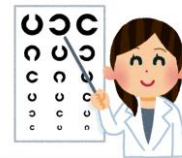
ホルモンのもとがたくさん作られるとされています。

ひるま じかんいじょう あか おくがい す こと きんし しんこうよぼう
●昼間2時間以上、明るい屋外で過ごす事が近視の進行予防に

つながるといふ けんきゅうけっか はっぴょう
つながるといふ研究結果が発表されています。

●気持ちよくおなかがすき、好き嫌いしにくくなります。

そとあそ 外遊びはいいことがいっぱいです。



5. 病気の予防 ~基本は手洗い 換気とマスクも忘れずに~

なつやす いろいろ ひと こうりゅう ふ びょうき はや
●夏休みは色々な人との交流が増えます。病気も流行りやすいです。

よぼう ためには、①手をこまめに洗う

②部屋の換気に気をつける

③体調が悪い時は、無理して出かけない

④咳エチケットを守る（咳やくしゃみが出るときはマスクをつける）

がポイントです。（*マスクは必要とときすぐ使えるように、準備しておきましょう。）

