

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7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、健康に関することなら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。

だのに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、残念な
ことです。低学年は9時まで、高学年は遅くても10時までにはふとんの中で目を閉じてい
て欲しいです。ふとんに入る1時間前にはテレビやタブレットから離れ、お休み準備タイムを
とるようにすると、ぐっすり深く眠ることができます。

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、夜寝る直前に何かを食べた

次の朝は、朝食を食べる気にならない、とかいった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、規則正しい食事も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。

*腸内細菌がよるこび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。

裏面に続く



3. うんちのリズム

2年生以上の方は、今までにした“うんちチェック”で、自分のうんちはどんなかたさで、いつ出ているかが知っていますね。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。

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。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、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、朝ごはんをおいしく食べようと思えば、ぐっすり眠って気持ちよく目覚めていないといけません。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は朝うんちにつながります。

また、朝うんちのためには、落ち着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、夏休み中は少し余裕があるはず。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）

● 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。

● 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

つながるといふ研究結果が発表されています。

● 気持ちよくおなかが空き、好き嫌いしにくくなります。



暑さから身を守ることは大切ですが、エアコンの効いた室内でばかり過ごすことにならないよう、上手に体を動かしましょう。

5. 病気の予防 ~基本は手洗い 夏も換気を忘れずに~

● 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。

予防のポイントは ①手をこまめに洗う

②部屋の換気に気をつける(閉めきらない)

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(咳やくしゃみを人に向けて飛ばさない)です。

