



夏休み号

令和7年7月18日 No.5

射水市立片口小学校

保健室

7月に入り、本格的に暑い日が続いていますが、片口っ子は熱中症に気を付けながら元気に過ごしています。さて、もうすぐ夏休みです。健康的な生活を心がけ、いろいろなことに挑戦する楽しい夏休みになるとよいですね。



7・8月の保健目標「きそく正しい生活しよう」

夏休みのミッション! めざせ!コンプリート

ミッション1 「早起きをしよう!」

< ミッション成功のポイント① >

ラジオ体操に間に合う時間、もしくは学校があるときと同じくらいの時刻に起きるとよい

早起きをすると・・・よいことがたくさん!!

☆朝日を浴びることで、体内時計がリセットされます

☆しっかり朝ごはんを食べて、「からだ・あたま・おなかのスイッチ ON」

☆昼間、宿題や趣味にたくさん時間が使える

☆夜、早めに眠たくなるので、睡眠時間が長くなる



連続での朝寝坊、夜ふかし・・・ぜったいにやめて!!

朝寝坊と夜ふかしが習慣化してしまうのはとても危険です。

生活リズムの乱れは、自律神経の乱れを引き起こし、体や心の不調につながります。

< ミッション成功のポイント② >

睡眠時間は9～10時間を目安にし、寝起きる時刻から逆算して寝る時刻を決めるとよい

何時に起きる?

起きる時刻

9～10時間

睡眠するには・・・

何時に寝たらいいかな?

寝る時刻

ミッション2 「むし歯を防ぐ歯みがきをしよう！」



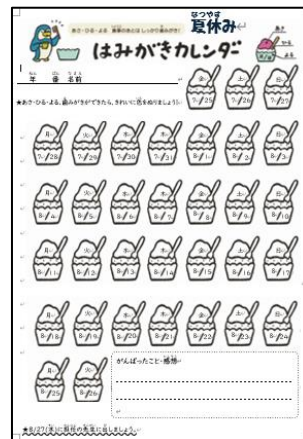
< ミッション成功のポイント① >

朝・昼・寝る前の1日3回歯をみがくために、はみがきカレンダーを活用するとよい

☆歯みがきをしたらカレンダーの色ぬりをすることを習慣にすると・・・

→歯みがきを忘れてしまったことに気づきやすい。「あっ！しまった！」

→「次の日は忘れずに歯みがきをしよう！」とすることができるはず！

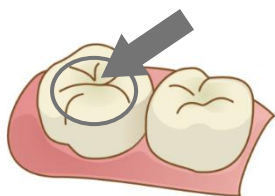


< ミッション成功のポイント② >

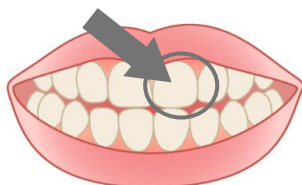
汚れが残しやすいところを意識して、鏡で見ながらみがくとよい

片口っ子のみがき残しが多いところランキング☆ ～歯みがきチェックより～

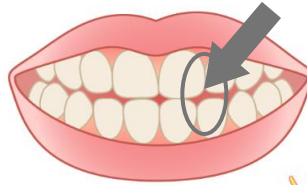
1位 おく歯のみぞ



2位 前歯の表面



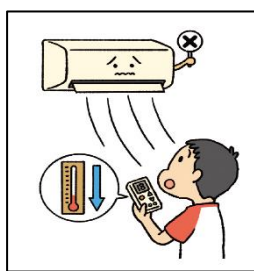
3位 歯と歯の間



ミッション3 「熱中症や夏バテを防ぐ生活をしよう！」

< ミッション成功のポイント >

熱中症や夏バテになりやすい生活について知り、気を付けて過ごすとき



△朝ごはんを食べないと ... 体内時計のリズムが崩れ、疲れを悪化させるよ。朝おなかが空かない人は、夕ごはんの量を調節して、朝はしっかり食べよう。

△クーラーの設定温度を低くしすぎると ... 体が冷えすぎて、外との温度差で疲れやすくなるよ。

△冷たい物ばかり飲む、食べると ... 胃腸が冷えて、うまく働かなくなるよ。温かいものをとろう。

△ごろごろして過ごす ... 運動をしないと自律神経が乱れたり、体温調節の機能が低下したりするよ。ゲームや動画視聴ばかりにならないように、決めた時間を守ろうね。

△夜ふかしをする ... 睡眠不足は様々な不調の原因に。夏バテかなと感じたらしっかり睡眠をとろう。