

ほけんだより 7月

おうちの人とよんでね。

令和5年7月18日
高浜市立高取小学校
保健室

なつやす はじ ね、ちゅうしやく びょうき ま たの たのしさ
夏休みが始まります。熱中症やけが、病気に気を付けて、楽しい夏休みに
してください。9月に元気なみんなに会えるのを楽しみにしています。



よいすいみんをとるために

7月11日、5、6年生を対象にすいみんを中心とした生活習慣について、あいち
健康プラザの大脇さんに話をききました。その内容の一部をしょうかいします。



①よいすいみんとは？

毎日 同じ時間 に起きる、ねるができる すいみん



小学生に必要なすいみん時間は9～11時間!!



よいすいみんをとると、からだがかたまり、成長したり、病気にかかりにくくなるよ。
しっかりねない、正しく判断できなくなるよ、嫌だと感じるよが増えたりするよ...

②よいすいみんをとるコツ

→体内時計を整えることが大切!

朝

太陽の光をあびる、朝ごはんをバランスよく食べる。

昼

体を動かす、長い昼寝をしない(30分以上は×)

夜

風呂に早めに入る、夜食は食べない、ねる1時間前からゲーム・スマホはしない

スマホやゲームを使いすぎないくふう

① 自分がどのくらい使っているかを知る
高取っ子の平均使用時間
2時間23分
⚠️ 目安は1日2時間...



② ルールを考えよう
例えば...
おふいこに入ったら使わない
ゲームは1日2時間まで



③ 考えたルールに
取り組もう
おうちの人と一緒に
やってみよう!!

はつ やす

たが

せい かつ

夏休みもきそく正しい生活を!!

はつ やす

まいにち よ

はる

夏休みだからといって、毎日夜ふかしをしたり、昼までねていたり、ゲーム

をたくさんしたりしていいわけではありません。夏休みもきそく正しい生活を意識して過ごしましょう。健康に過ごすため、ルールや目標を決められると素敵

です。ぜひやってみてください。

いま、わたしの、

はつ やす

夏休みのルールもくみょう



お じきく
☀️ 起きる時刻

時

ふん お
分までに起きる

じきく
🌙 ねる時刻

時

ふん お
分までにねる

じかん めやす
⌚ 時間の目安

お じきく
○ 起きる時刻
6時~7時

じきく
○ ねる時刻
1,2年生 → 9時
3,4年生 → 9時30分
5,6年生 → 10時

📺 メディア(ゲーム、スマホ、テレビなど)を使うときのルール

→ 「1日〇時間にする」「ねる1時間前は使わない」など、
ルールを決めて、おうちの人と一緒にやってみよう!



たの ばつ やす
楽しい夏休みになりますように!!

保護者の方へ

6月8日から実施しました、第1回生活リズム週間では、ご協力ありがとうございました。例年より意識して取り組むことができた子どもたちが、たよりに感じています。長い休みは生活習慣が乱れやすくなります。夏休み中もご家庭での声かけをよろしくお願いいたします。また、9月には第2回生活リズム週間を予定しています。引き続き、ご協力よろしくお願いいたします。