

# ほけんだより 7月

さいたま市立沼影小学校

保健室

令和6年7月号

★おうちの人と読みましょう★

はじめと蒸し暑い曇り空の日もあれば、太陽の日差しがまぶしい夏本番のような日もありますね。みなさんが楽しみにしている夏休みが近づいてきました。自由な時間が増えますが、ぜひ毎日の生活についての目標をたて、規則正しい生活リズムで元気に過ごし、有意義な夏休みになるようにしましょう！

すいみん

## 睡眠をしっかりとらないといけないのは、なぜ??

保健室には毎日たくさんの方が具合が悪くなり来室しますが、気になるのはみなさんの睡眠時間です。「夜更かしをすると、次の日の生活にどう影響してしまうか」をまとめました。夏休みも早ね早起きを心がけてくださいね。

① 夜ふかして、お昼近くまでねていると・・・



体内時計がずれ、時差ボケ状態に。集中力ややる気が低下してしまいます。

② 夜ふかして、ダラダラおやつを食べていると・・・



朝ごはんが食べられず、活動する力がわいてきません。夏バテ状態になります。

③ 連日の夜ふかして、なかなか眠れなくなると・・・



疲れがとれず、いつもだるさを感じてしまいます。身長も伸びにくくなります。

④ 睡眠不足の体は・・・

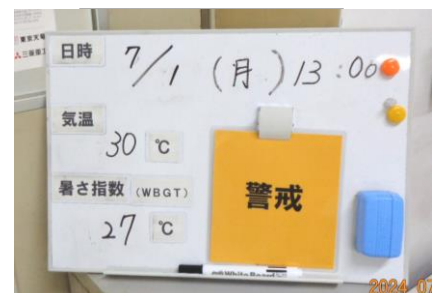


寝不足の体は体温の調節機能が低下するので、熱中症になりやすくなってしまいます。

気温や熱中症の危険度を毎日8時、10時、13時に測定し、職員室前に表示しています。体育や休み時間の校庭利用について、危険度に合わせて判断しています。児童のみなさんも確認してみてくださいは？



熱中症指数計



職員室前の表示

# 6・7月に実施した保健に関する学習



5年生 「生命の支えあい」

担任と養護教諭による授業

積極的に話し合いをし、たくさんの意見を出してくれました。さすが5年生！



悩みができたなら、内容に応じて、時間・場所・相手を変えて相談することや様々な相談場所があることを学びました。

1年生 「8020歯の健康教室」  
養護教諭による授業

8020運動についてや、第一大臼歯（6歳臼歯）の特徴を学びました。



歯みがきのポイントは、  
① じゅんばんにみがく  
② リズムよくみがく  
③ くふうしてみがく  
です。第一大臼歯は「つっこみみがき」で工夫してみがくときれいになります。



保健室から夏休み中のお願い



夏休み中、歯みがきカレンダーに取り組んでもらいます。  
毎日しっかり歯みがきをして、きれいな色がぬれるとよいですね。  
歯みがきカレンダーは保健委員会のみなさんががんばって作成しました。どんなイラストのカレンダーが配られるか、お楽しみに！  
保護者のみなさまもご協力よろしくおねがいいたします。

