

ほけんだより 夏休み号

鏡原小学校 保健室
令和8年7月17日(金)

みなさんが楽しみにしていた夏休みがやってきました☆ どんな夏休みを過ごしますか？
夏休みを元気に過ごすためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけましょう。
また、ケガや病気、事故に気をつけて、楽しい思い出をいっぱい作ってくださいね。
二学期、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。思い出話も聞かせてね♪

夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・
早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に
こもらない



おてつだいや運動で
からだを動かす



冷たいものの
とりすぎに注意



汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

良い睡眠のキギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過
ごすキギは、朝
の習慣にあります!



私たちの体にある「体内時計」は、
朝ごはんを食べるとリセットされ、
全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製
品に含まれる「トリプトファン」と
いう成分。これは日中に心を安定さ
せる「セロトニン」に変わり、夜に
なると眠りを誘う「メラトニン」へ
と変身します。

つまり朝しっかり食べることが、
夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで、
体も心もすっきり
した毎日をすごし
ましょう。



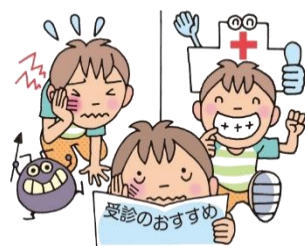
夏休みは治療のチャンス

健康診断の結果、視力B以下やむし歯があった人は、夏休み中に受診しましょう!

保護者の皆様へ

健康診断の全日程が終了しました。ご協力ありがとうございました。

健康診断の結果(視力・歯科等)、受診が必要な児童は、夏休みを利用して早めの受診をお願いします。
受診終了後は、二学期に受診報告書を学校まで提出してください。よろしくお願いします。



(今 月 の 保 健 目 標)

病 気 の 治 療 を す す め よ う

サイバー犯罪防止・非行防止教室

7月2日(木)に宮古島警察署生活安全課の佐久田さんを講師として、「サイバー犯罪防止教室(4年生対象)」「非行防止教室(5年生対象)」を行いました。「サイバー犯罪防止教室」では、スマホやインターネットの正しい使い方や、SNSやオンラインゲームで知らない人とつながる危険性について学びました。

「非行防止教室」では、SNSでのネットいじめや誹謗中傷(ネットでの悪口)、万引きや不良行為(タバコやお酒、深夜徘徊)について学び、身近なリスクから自分の身を守る意識を高めることができました。

夏休み中は、スマホやタブレットの使用時間が普段よりも長くなると思います。ぜひ、ご家庭でも使用のルールや危険性についてお話ししてみてください。



ネットでのトラブルにあわないために



名前や住所を教えない



悪口を書きこまない



ネットで知り合った人と
会わない



顔の写った写真や
動画をアップしない

スマホ・タブレット

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など



(今月の保健目標)

病気の治療をすすめよう