



ほけんだより



令和7年7月
大阪市立 佃 小学校
保健室

なつやすみごう 夏休み号



げんき なつやす す 元気に夏休みを過ごすポイント



★朝、太陽の光を浴びる！

まず、朝一番に部屋のカーテンを
あけましょう。朝に光を浴びると、
夜に、眠りをさそうホルモン
「メラトニン」がたくさん分泌されます。



★昼間からだを動かす！

昼間にたくさんからだを動かすと、
夜は自然にぐっすりと眠ることが
できます。
※暑さには気を付けましょう！



★決まった時間に寝て決まった時間に起きる！

毎日同じ生活リズムで過ごすことは、元気に生きていくうえで大切なことです。
学校がある日と同じ時間に寝て、起きる生活をしましょう。



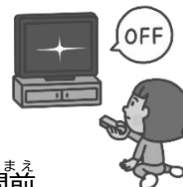
★3食しっかり食べる！

夏休み中も、朝・昼・夜の3回の
食事をきちんととりましょう。
暑いからといって、冷たいもの
ばかり食べると、胃腸の調子が悪くなって
体調不良の原因になってしまいます。



★寝る前は強い光をあびない！

テレビやスマホ、ゲームなどの
強い光（ブルーライト）は、
眠りが悪くなります。寝る1時間前
には、ゲームなどはやめましょう。



冷たい飲み物・アイスクリームの

とりすぎに気をつけよう！

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとりたくなりますよね。しかし、炭酸飲料やアイスクリームなどには、糖分（砂糖）がたくさん含まれていて、とりすぎると、肥満やむし歯などの原因になります。糖分をとりすぎないように、おやつ時間を決めて、量や回数に気をつけましょう。

炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	氷菓
1本当たり 約54g	1本当たり 約51g	1個当たり 約19g	1個当たり 約17g

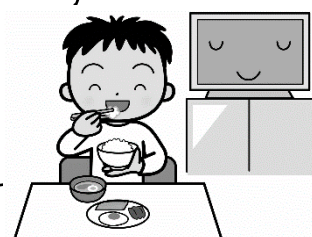
含まれる砂糖の量（※いくつかの商品を平均したものです）

ほけんしつ らいしつ かっき 保健室の来室(1学期) 7月11日(金)まで

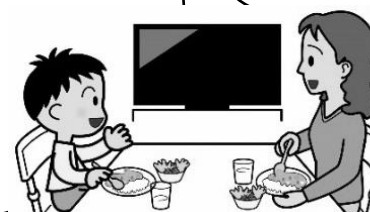
けがでの来室(109人)	びょうきでの来室(50人)
すりきず 26人	あたまた 18人
だぼく 26人	おなかいた 11人
つきゆび 7人	しんどい 5人

7月2日実施の「メディアコントロールデー」では、ご家庭での協力、ありがとうございました。「メディアコントロールを意識する良い機会でした」と好意的な感想をたくさんいただきました。保護者の皆様からの感想を一部掲載させていただきます。次回は10月2日(木)に実施予定です。

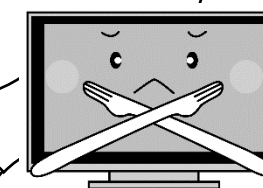
習い事から帰って来て、テレビをつけ
ないでご飯の用意の手伝いをし
てくれて、食事中は、学校での話
をいっぱいしてくれました。次はち
がうコースをがんばってみようね。
(4年生)



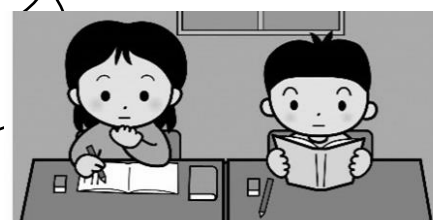
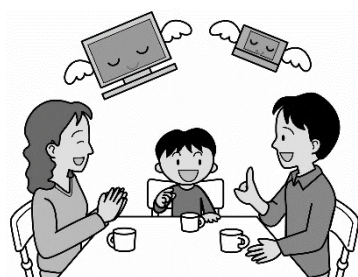
ちゃんと時間を見て、タブレットを見
るのをやめていました。食事のとき
はいつもメディアは使わず、会話を
するようにしています。(6年生)



自分で時計を見ながらゲームや
テレビをがまんしていました。食事
以降は本を見て過ごしました。
(1年生)



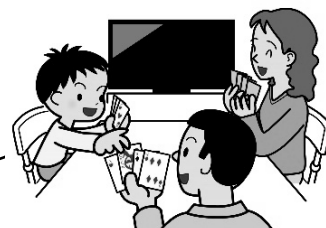
本を読んだり、パズルをしたり、
ゆったりとした時間を過ごせま
した。親もチャレンジしました。
(5年生)



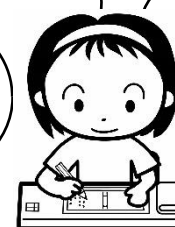
8時以降はテレビ・ゲームをせずにお
菓子を食べたりお話をしたりしたね。
プールでの楽しいお話が聞けてうれ
しかったよ。これからもっとたくさん楽
しかったことを聞かせてね。(2年生)



日頃の学校の様子を教えてくれて
楽しい食事でした。いつもより早く
食事が終わって良かったです。お手伝
いもしてくれて助かりました。(3年生)



ゆっくり話しながら食べられ
たので良かったです。今後も
続けてほしいです。(6年生)



時間になると、見ていたものを
消して宿題をして過ごすことができ
ました。いつもより少しですが、早く
寝ることができました。(3年生)

