



なつやす とう 夏休み号

大阪市立大道南小学校

保健室 No.7

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります！長い休みのように感じますが、**案外**あっという間に終わってしまいますよね。何もしないで、気づいたら2学期になってしまった…とならないように、夏休み中も「早ね」「早おき」「朝ごはん」を大切にしていきましょう。



けんこうせいかつしらべ週間 しゅうかん けっかはっぴょう 結果発表

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
ハンカチ、ティッシュを持ってきた	92%	81%	79%	92%	71%	71%
あさ 朝ごはんを食べてきた	99%	97%	96%	100%	91%	94%
いつもどおりの時間にねた	94%	95%	87%	98%	88%	86%
いつもどおりの時間におきた	93%	95%	88%	99%	92%	91%

けっか み
結果を見てみると…

素晴らしいです！ほとんどの学年が80%をこえています。90%をこえている学年もあります！！2学期は、もっと良い結果が出ることを楽しみにしています。

これから夏休みに入りますが、生活リズムをくずさないようにするためにも、早ね・早おき、朝ごはんを大切にしていきましょう。



ほけんしつ 保健室からの提案

自分を知るための
心と体の自由研究
自由な時間ができる夏休み
は自分の心と体と向き合う
のにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間を
つくってみませんか？

いち にち しよく し えい よう そ なに おお
一日の食事の栄養素、何が多い？
何が足りない？

一日の自分の食事の記録をつけて、含まれている栄養を調べてみましょう。



いち にち
一日のスクリーンタイムを
調べてみよう

メディアに触れている時間を調べてみましょう。多すぎるな、と思ったら違うことに挑戦するチャンスです。



すい みる じ かん
睡眠時間は
何時間がちょうどいい？

人によってちょうどいい睡眠時間は異なります。日中に眠くならないのが目安です。



なに
何をしているときに
一番リラックスできる？

いつものリラックス法やストレス解消法に加えて、この機会に新しいものも試してみよう。



いち にち ある ほ する
一日に歩いた歩数を
調べてみよう

歩数計のアプリなどで歩数を記録してみよう。運動不足になっていたら、室内でできる軽い運動にもチャレンジ。



なつ
夏バテから
体を整えるコツ

冷 房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？
実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。
涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。

