

# ほけんだより

## ～夏休み直前号～

いよいよ明日から、待ちに待った夏休みが  
始まります。学校は約1か月間お休みになりま  
すが、その間みなさんが健康で安全に過ご  
せるように、大切なこと、気を付けてほしいこと  
をほけんだよりにまとめました。夏休みを思  
いっきり楽しんでくださいね。

令和4年7月22日  
横浜市立新鶴見小学校  
校長 佐藤 朗子  
養護教諭 岡林 奈那  
長尾 芽依  
大河内 倫子

夏休みけんこうカードについて

夏休みを毎日健康に過ごすために、夏休みけんこうカードを作りました。表面は「早ね・早起き・朝ごはん」と「歯みがき」について、裏面は学校保健委員会を取り組んだ「目の健康」についてのチャレンジがのっています。夏休みの間で、自分で決めた2週間取り組みます。もちろん2週間より長く取り組んでもよいです。

### 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

#### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

#### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

#### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんを  
食べてから  
活動しよう!!

### 朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



☆☆

### 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝食を食べて朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



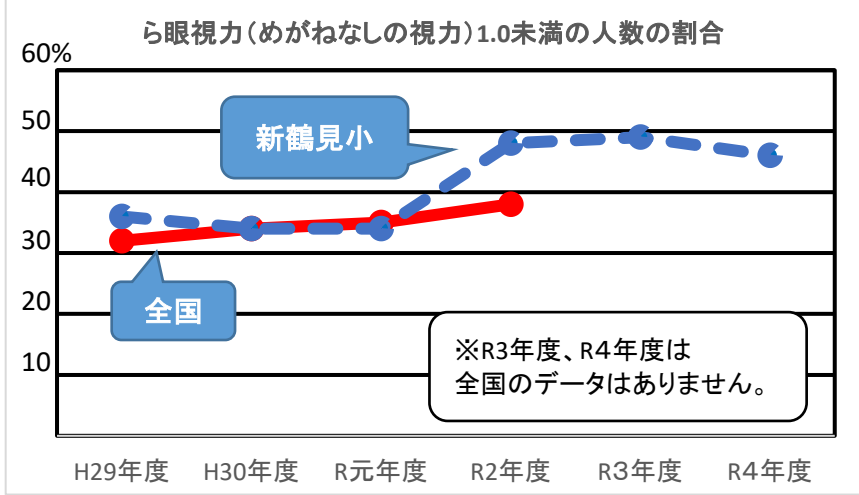
スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



☆☆

# 「目の健康を守ろう！」

「目の健康」をテーマに、6月29日に学校保健委員会、7月6日に保健集会を開催しました。学校保健委員会ではグループワーク、集会ではクイズ等を行いました。保健日よりでは学校保健委員会と集会の一部を紹介します。



- ★ 子どもの視力低下が全国的に問題になっています。新鶴見小学校では令和元年度から令和2年度の1年間で約14%増えています。全国と比較すると視力1.0未満の人が多いです。
- ★ 小学生の時期は目の機能が完成に近づく大切な時期です。一方で、視力が低下しやすい時期でもあるので、注意が必要です。

保健集会で「みんなが取り組める目の健康を守る取り組み」にはどんなものがあるか、代表委員会で提案してほしいと呼びかけをしました。そして、各学級の意見を持ちより代表委員会で目の健康を守るためにチャレンジしてほしいことを話し合いました。「いつでも、どこでも、誰でも、気軽に」できる取り組みが提案されました。「夏休みけんこうカード」の裏面に5つのせましたので、自分でできそうな取り組みを選んでチャレンジしてください。お家の人と一緒にチャレンジするのもよいですね！

## お家の人と読んで確認してください

夏休み中は「毎日が休みだ！」という開放的な気持ちになりがちです。事故にあったりしないように次のことに気をつけてくださいね。

- 交通ルールを守る  
横断歩道をわたるとき、自転車に乗るとき
- 危ないところに近づかない  
人気のない場所や外から見えにくい場所など
- 出かける前におうちの人に、「誰と」「どこで」「何時まで」遊ぶかを伝えましょう。



健康診断の受診報告書のご提出ありがとうございます。「受診のおすすめ」をもらい、まだ事後受診されていない場合は、ぜひ夏休みを利用して受診をお願いします。

## 8月の健康診断予定

| 日にち     | 学年            |                   |
|---------|---------------|-------------------|
| 30日 (火) | 4・5・6年生<br>7組 | 身長・体重を測定します。      |
| 31日 (水) | 1・2・3年生       | 体育着を忘れずにもって来ましょう。 |

## 夏休み・8月分の検温カードを配付します

新型コロナウイルス感染症予防のため、毎日の健康観察や感染症への対策にご協力いただきありがとうございます。夏休み中も引き続き検温と記録をお願いいたします。夏休み明けも忘れずに検温カードを持ってきてください。

