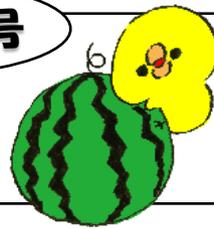


# ほけんだより にこにこ

なつやすみ号



令和6年7月19日  
合志南小学校  
保健室 丹内

## ① 夏休みも、はやね・はやおき・あさごはん！

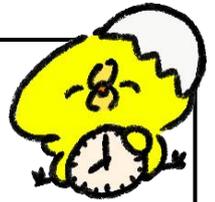
### (1) はやね・はやおき

しょうがくせい ひつよう すいみんじかん  
小学生に必要な睡眠時間は

1・2年生 10～11時間 3・4年生 9～10時間

5・6年生 8～9時間

とされています。また、成長ホルモンは、22時～2時にでていともいわれています。夏休みも早寝早起きをしましょう！



### (2) あさごはん

1日3食、規則正しくご飯を食べよう！特に朝ごはんが大切です。

★朝ごはんは体と脳の1日のエネルギー源

朝ごはんを食べないと、体や脳は眠ったままで元気が出ませんし、排便も出にくくなります。

★食事の時間を同じにしましょう。

毎日同じ時間にご飯を食べることで、生活リズムがつくれます。



### (3) メディア

スマホやタブレット、テレビやゲーム機には、ブルーライトという光が含まれています。ブルーライトは、睡眠ホルモンという、眠くなるホルモンを減らしてしまうので夜でも眠くなくなります。

特にスマホ、タブレットは、目に近づけて操作をするので、ブルーライトの影響が大きいです。体内リズムを乱さないためにも、メディアとの付き合い方を考えましょう。特に、寝る前の使用は控えましょう。



## ② 夏をげんきにすごすために



きそくただ せいかつ たいちよう ととの  
規則正しい生活で体調を整える



のど かわ まえ すいぶん  
喉が渴く前にこまめに水分をとる



うんどう きゆうけい  
運動するときはこまめに休憩をとる

## ③ 歯のみがき方、ハブラシを見直しましょう

しょうがくせい は  
小学生の歯はみがきにくい

歯の生え替わりの時期である  
小学生の口の中は、乳歯、永久歯、  
生えかけの歯があるため、みがきにく  
いです。

1本1本ていねいに  
歯をみがきましょう。



ハブラシもチェックしよう

いくら正しいみがき方をしているも、  
毛先が広がってる、大きすぎるハブラシ  
だと、うまくみがけません。ハブラシを  
見直してみましょう。



ハブラシの毛先の大きさは手の親指  
のつめくらいがちょうどいいです。

## ④ 夏休み中に受診・治療をしましょう

歯科検診後、むし歯や、むし歯になりかけの人には、お知らせのプリントを配付  
しています。むし歯は自然には治りません。夏休みの時間があるときに、治療をし  
ましょう。また、治療や受診をして、お子様の健康を守ることは、おうちの人にしか  
できません。ぜひよろしくお願ひします。

かくけんこうしんだんご い か たいしょうしゃ けっか はいふ  
各健康診断後、以下の対象者へ結果を配付しています。

- ないけんけんけっか けい かんさつ じゅしん ひつよう じどう  
・ 内科検診結果 経過観察や受診が必要な児童
- し けんけんけんけっか ぜんいん  
・ 歯科検診結果 全員
- にょうけんさけっか せいみつけんさ ひつよう じどう  
・ 尿検査結果 精密検査が必要な児童
- しんぞうけんけんけんけっか せいみつけんさ ひつよう じどう もんしんひょう きにゆう じどう  
・ 心臓検診結果 精密検査が必要な児童、問診票に記入があった児童

よろしくお願ひします。