

ほけんの窓口出口



令和8年7月3日発行 芦北町立佐敷小学校 養護教諭 出口友理恵

まえ

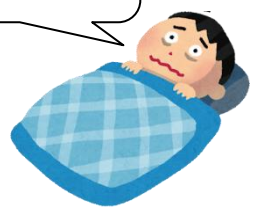
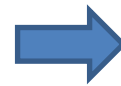
△ねる前ストップ スクリーンタイム△



スクリーンタイムとは、ゲーム機、スマホ、タブレット、テレビなどの画面を見る時間のことです。画面から出る強い光（ブルーライト）は、脳に「まだ昼だよ。」と知らせます。ねる前に画面を見ると、ねつきが悪くなったり、眠りの質が悪くなったりします。



・眠れない。
・夜中に目が覚める。



スクリーンタイム					
1	ねる前	30分	ストップ		
2	ねる前	1時間	ストップ		
	に取り組もう				

7/6(月)～7/10(金)は『元気アップ週間』です。“ねる前ストップ スクリーンタイム”にチャレンジしましょう。

ときどき

🎤でぐチャンネル 時々コラボ ワクワクし🎤



ろうかは歩きましょう。

毎週火・木曜日の給食時間に、健康に関することについて生放送をしています。6月は、給食委員会、掲示・生活委員会、給食の献立を考えてくださっている坂口先生(かみこちゃん)とコラボしました。

🎤スマイル界限🎤 『ろうかは歩こう♪』

歩こう 歩こう ろうかは～歩こう♪ 歩くの～大好き～ ゆっくり歩こう♪



ひとくちめ
一口目は
やさいから

雨の日は廊下がすべりやすいです。安全に気をつけて過ごしましょう。

🎤スマイル界限🎤 『ペロリンピック♪』

カリスマックス 残さずペロリン♪ 給食 残さずペロリン♪
給食 残さずペロリン♪ みんなでがんばるペロリンピック♪



だいの
たんぱく質で
きんにくマシマシ



🎤スマイル界限🎤 6月のヒットソング 『食べ終わって歯みがきをしに行く』

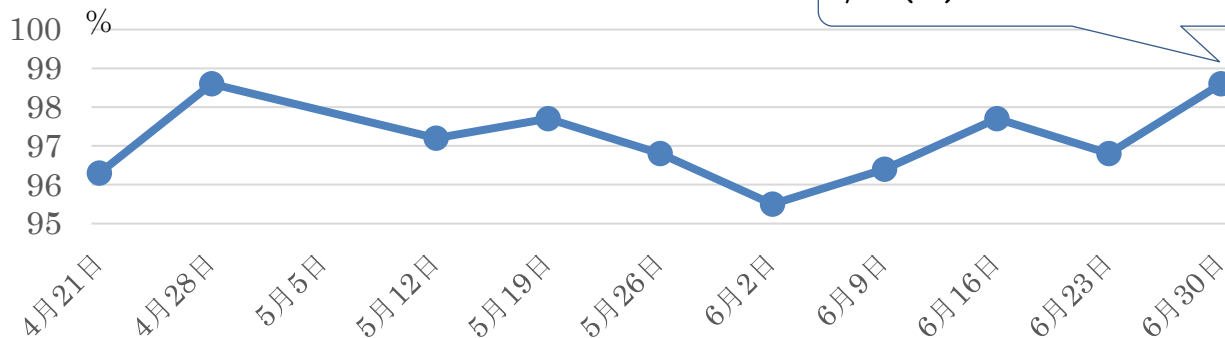
食べ終わって 歯みがきをしに行く ピカピカに 歯みがきをしよう
ていねいに歯みがきをした自分 さ・い・こ・う さ・い・こ・う♪

あさ ♪朝ごはん パクパクパクパク♪



まいしゅうかようび おこな こうもく あさ
毎週火曜日に、さわやかチェックを行っています。チェック項目は朝ごはん、ハンカチ・ティッシュ・
つめ なふだ した あさ た ひと わりあい
爪・名札です。下のグラフは、朝ごはんを食べた人の割合です。

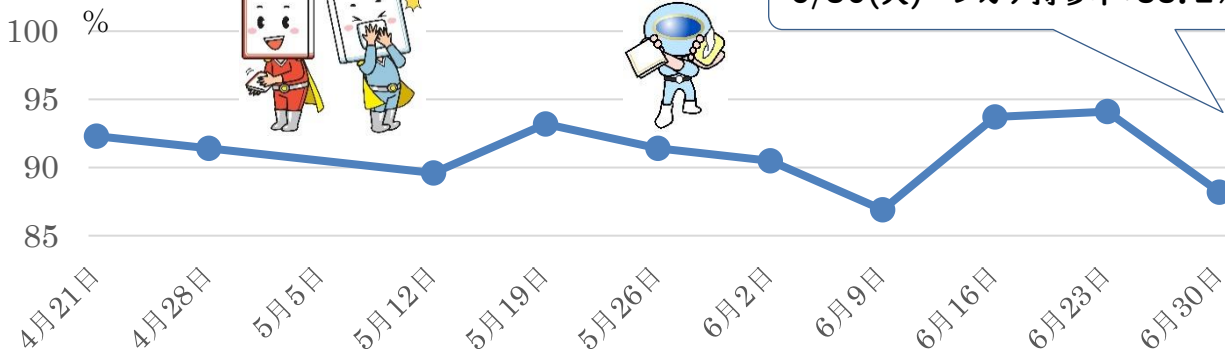
か ちょうしよくせっしゅりつ
6/30(火)朝食摂取率:98.6%



☆ポケットに ハンカチ入れて さわやかよ☆

した の グラフは、ハンカチを持ってきた人の割合です。

か じさんりつ
6/30(火)ハンカチ持参率:88.2%



☐かわく前 飲んで防ごう 熱中症☐

ねっ ちゅうしやう よ ぼう たい せつ
—— 熱中症予防に大切なのは? ——



す ま い る か い わ い
スマイル界限

しんきよく
新曲 『こまめに飲んで♪』

の
ゴクゴクゴクッとこまめに飲んで♪
ハピハピハピッとハピハピハッピー
の
ゴクゴクゴクッとこまめに飲んで♪
ねっちゅうしやうよ ぼう
ゴクゴクゴクッと熱中症予防♪

ポイント

ずいみん ぐ すぐ ねっちゅうしやう
睡眠不足は熱中症リスク大。
けんこう せいかく 健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

はや 早くねて、おかずつきの朝ごはんを食べることが大切