

# ほけんだより 7月

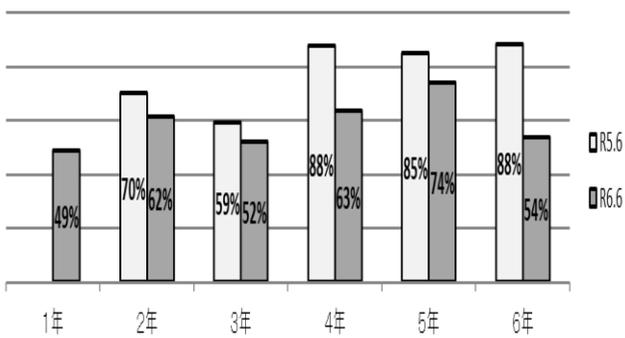
三次市立神杉小学校  
保健室 NO.7  
R6. 7. 19

いよいよ今日から夏休みです。楽しい予定を立てている人も多いと思います。暑い日が続くので、体調管理をしっかりとしながら、楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。

先月に行った「生活リズムチェック週間」の結果をお知らせします。夏休みは生活リズムが崩れがちになりますが、夏休みも規則正しい生活を心がけることで、暑い夏も元気に過ごすことができます。終業式では、健康委員会から夏休みの生活について気をつけることをお話ししました。夜遅くまで起きていたり、テレビやゲーム、スマホを使いすぎたりしないように気をつけて過ごしてくださいね。

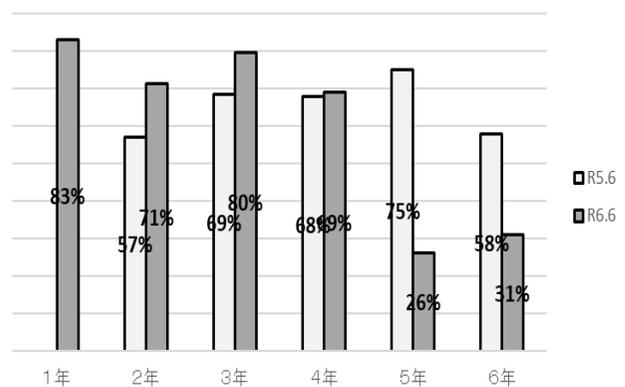
## 生活リズムチェック週間の結果について

### 注意 学年別目標就寝時刻 達成率(平日)



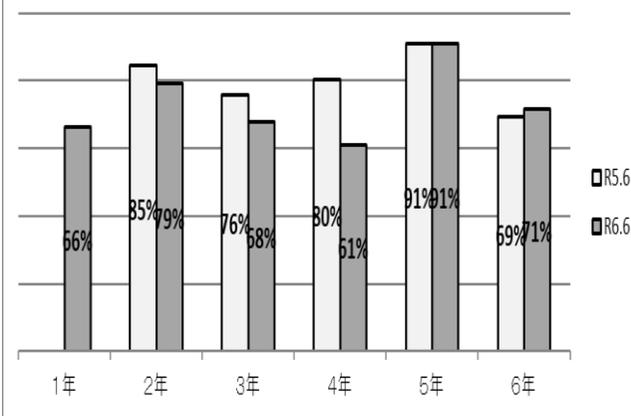
就寝時刻を守れた人の割合です(低学年21時, 中学年21時半, 高学年22時)。昨年度と比べて守れた人が少なくなりました。小学生に必要な睡眠時間は9~12時間とされています。しかし、遅く寝て遅く起きることは正しい生活リズムとは言えないので、早く寝て早く起きる習慣をなるべく崩さないようにしましょう。

### 1日3回はみがき達成率



1日3回歯みがきができた人の割合です。朝の歯みがきができていない人が多いようです。寝ている間にも、口の中ではむし菌の菌がどんどん増えていきます。寝ている間に増えたむし菌を減らすためにも、朝の歯みがきは大切になります。食事をした後はしっかり歯みがきをする習慣を、夏休みの間も続けましょう。甘いものの食べ過ぎにも注意です。

## メディア使用時間目標 達成率



メディアの使用時間の目標を守れた人の割合です。大体の人がおうちの人と決めた目標を守ることができていました。しかし、少し長めの時間設定をしている人も何人かいました。夏休みはおうちにいる時間が長くなり、メディアに触れる時間も長くなると思います。メディアの使いすぎは視力低下につながるため、外で体を動かす時間や本を読む時間を作り、メディアから離れる時間を作るようにしましょう。

## 健康委員会から 夏休みの生活について

終業式の後、健康委員会から夏休みの生活について、以下のことを話しました。

- 体を動かすこと
- 早寝早起きをすること
- しっかりごはんを食べること
- 歯みがきをすること
- インターネットの使い方に気をつけること



今回の「生活リズムチェック週間」の結果も合わせながら、規則正しい生活を心がけましょう、と呼びかけました。2学期の始業式に、みんなが元気でそろえることを期待しています！

