

# ほけんだより



令和5年7月

高岡市立博労小学校 NO.5

もう少しで夏休みですね。夏休みが近づき、ワクワクしているひとも多いのではないのでしょうか。1学期を振り返りながら、どんな夏休みにしたいか考えてみるといいですね。夏休みは、学校が休みなので、生活リズムが崩れてしまう人が多くなります。夏休み前に、「何時に寝る、何時に起きる」などを決めて、生活リズムが崩れないように気を付けて過ごしてみてくださいね。

## 夏休みに向けて

## 生活習慣クイズ！

※答えは裏面にあります。

### クイズ1

朝起きたときに行くと、頭がスッキリするのはどれでしょう？

- ① もう1回寝る
- ② アイスクリームを食べる
- ③ 太陽の光をあびる



### クイズ2

朝ごはんをおいしく食べるための正しい工夫はどれでしょう？

- ① 夜ふかしをしてお腹をすかせる
- ② 早起きして体を動かす
- ③ 寝る前におかしを食べる



### クイズ3

熱中症を防ぐには、どちらのタイミングで水分をとればいいでしょう？

- ① 汗をかいたり、のどが渇いたとき
- ② 少しずつこまめに



### クイズ4

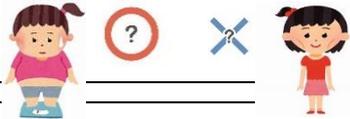
ご飯をはやく食べる人とゆっくり食べる人、太りやすいのはどちらでしょう？

- ① はやく食べる人
- ② ゆっくり食べる人



### クイズ5

太り過ぎはよくないがやせ過ぎは特に問題ない。○か×か



### クイズ7

夜、ぐっすり寝るためにするといいいのは次のうちどれでしょう？

- ① はげしい運動をする
- ② お風呂に入る
- ③ ゲームをする



### クイズ6

スマホやゲームを寝るどれくらい前にやめるといいでしょう？

- ① 10分前
- ② 30分前
- ③ 1時間前



### ～博労っ子ゲンキッス 結果～

就寝時間		メディアの時間	
21時前	22.1%	1時間より少ない	20.4%
21時～22時	66.4%	1時間～3時間	61.3%
22時以降	11.5%	3時間より多い	18.3%

朝ごはん	
食べている	96.2%
だいたい食べている	3.8%
いいえ	0%

1学期 ゲンキッスにご協力ありがとうございました。

～気を付きたいこと・お家の方から～

毎日早寝早起きをして朝ごはんを食べられるようにする。 (5年)

歯磨きをしっかりしたい。メディアを使ったときは、目を休めることに気を付けたい。 (6年)

一緒に記入している際に、普段とは違う話が聞けてよかった。 (保護者)

ゲームの時間を少し減らして、早寝早起きを心がけよう！ (保護者)



クイズ1

答え ③太陽の光をあびるです。  
太陽の光をあびることで、体は目をさませます。起きてすぐが最も効果的です。カーテンを開けて光をとりこみましょう。



クイズ3

答え ②少しずつまめにです。  
暑いとき、人は知らず知らずのうちにじわじわと汗をかいています。「たくさん汗をかいた」「のどが渇いた」ときでは遅いこともあります。夏は水筒を持ち歩き、こまめに水分をとりましょう。



クイズ5

答え × です。  
太り過ぎはもちろん、やせ過ぎも健康にいいとは言えません。体重測定後、「ダイエットしなきゃ・・・」なんて決意したあなた。それは本当に必要なダイエットでしょうか？  
太り過ぎでもやせ過ぎでも、摂食障害やその他の病気になることがあります。摂食障害は、自分でも知らない間になってしまい、気づいたときには、入院しなければいけない状態であることも多いです。そうならないように、食生活に気をつけて過ごしましょう。



クイズ7

答え ②お風呂に入るです。  
眠りにつく2～3時間前にぬるめのお風呂に入ると、よく眠れます。激しい運動をすると、興奮して、逆に寝つけなくなってしまいます。ゲームももちろんダメです。



クイズ2

運動に取り組んでいる動かすです。  
はい73.6% だいたい18.7% いいえ7.7% ますが、夜イライラすることはないを食べると、朝、起きたくない24.3% ときどきある57.4% よくある18.3% ためには、これらのことに気を付けるほか、ランニングをするなど、体を動かしてみましょう。



クイズ4

答え ①はやく食べる人です。  
食べ始めてから満腹感を感じるまで15～20分かかります。早食いをする人は、満腹感を感じる前に食べ終わるので、食べ過ぎてしまうのです。ゆっくり食べるようにするだけで、食べすぎを防ぐことができます。



クイズ6

答え ③1時間前です。  
眠る直前まで、スマホやゲームの画面から出るブルーライトという光にさらされると、体のリズムがくずれて寝つけなくなってしまいます。眠りにつく時間を決めて、その1時間前からはスマホやゲームをしないようにしましょう。



ネットの使い方、それで大丈夫?

ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。  
こんなこと、していいかな?



ふざけて友だちをからかうようなことを書く

自分の名前や写真をアップする

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。



保健室の人気者は・・・!?



休み時間、保健室に来室した子が「先生～」と笑顔で呼んでくれます。「どうしたの?」と聞いてみると・・・「先生、身長測らせて!」。そう。保健室の人気者は「私」(城石)ではなく、「身長計」なのです。休み時間になる度に、測定しに来る子もいるくらい、身長計はとっても人気です。子供たちはとっても面白くて、1日でそんなにも変わらないはずの身長を何度も測って楽しそうにしています。1mmでも、1cmでも自分たちが成長していることを実感し、楽しく、元気に育ってほしいなと思い見守っています。保健室で休んでいる子がいるときは、測定を控えてもらうこともあります。みんなが自分の成長を楽しみにしている姿をみることができ、私はとっても幸せです。夏休み中も、生活習慣に気を付けて、2学期はさらに成長したみんなに会えることを楽しみにしています。みんなは、夏休みにどのくらい身長を伸ばせるかな?! 2学期の身体計測をお楽しみに(▽)/ 保健室 城石