



8月 げんきっこすはらっこ

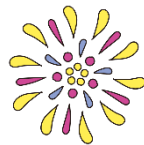


令和7年8月28日
須原小学校 保健室
No.7



27日間の夏休みが終わりました。みなさんはどのように夏休みを過ごしましたか？友だちや家族と楽しい思い出をたくさん作れたでしょうか。

まだ暑さが残るこの季節、体調をくずさないよう、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活習慣を整え、元気に学校生活を送りましょう！



「ぐっすりねむる」コツは？



どれだけでできているか、さっそくチェックしてみよう！

チェックがひとつでも増えると、ぐっすり眠れるようになり、体も心ももっと元気に！
あなたの毎日が、さらにパワーアップするかもしれません。



☐ 朝ごはんを食べる



☐ 毎日同じ時間に
起きる(休日も)



☐ お昼に体を動かす



☐ お風呂にゆっくり
つかる



☐ 寝る1時間前までに
メディアをやめる



☐ 電気を消して寝る



知ってふせごう、熱中症！

どんなときにおこしやすいの？

- ・気温が高い
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった
- ・風が弱い
- ・じめじめしている



どんな人がなりやすいの？

- ・体の調子がわるい人
(寝不足・朝ごはんぬき・つかれ)
- ・ふだんあまり運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人



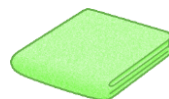
熱中症は予防できます！

あさ た
◆朝ごはんを食べる

ね
◆たっぷり寝る

熱中症にならないように、この2つは必ず守れるようにがんばりましょう！

おうちの方へ



夏休み明けもまだまだ気温が高いです。引き続き、熱中症対策へのご協力をお願いします。汗拭き用のタオル・水筒・帽子の準備をお願いします。

学校ではWBGT（暑さ指数）を測って、こまめな水分補給や休憩をいれたり、運動内容を考慮したりしています。

熱中症の症状と対応



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど

- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- 体温が高い
- まっすぐ歩けない
- けいれん
- 返事がない
- など



- ◆ 涼しい場所（風通しの良い日かげ、クーラーがきいた部屋など）へ移動する
 - ◆ 衣服をゆるめ、水をかけたり、ぬれタオルを当てて扇風機で風を送ったりするなどして体を冷やす
 - ◆ 水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など）を補給する
 - ◆ 意識がない時はすぐに救急車を呼ぶ
- また、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ運ぶ

2学期の発育測定を行います



8月29日(金)に、身長・体重の測定を行います。体操着(半そで・短パン)の準備をお願いいたします。

測定結果は「健康の記録」に記録し、後日お配りします。確認後に、サインまたは印を押して学校まで提出をお願いします。



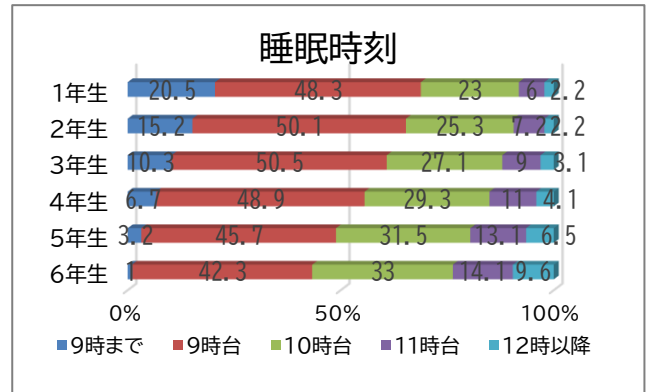
夏のリズムから学校モードへ ～ぐっすり眠って元気な毎日を～

夏休みが終わり、学校生活が再び始まりました。楽しい思い出がたくさんできた一方で、生活リズムが乱れてしまったお子さんもいるのではないのでしょうか。最近では、睡眠不足や長時間のメディア利用による体調不良が増えており、学校でも気になる健康課題となっています。

睡眠の重要性と現状

小学生に必要な睡眠時間は9～11時間とされています。しかし、近年の調査では、十分な睡眠がとれていない児童が増えていることがわかっています。

全国の調査によると、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなる傾向が見られます。下のグラフは、全国の小学生が「ふだん何時ごろ寝ているか」を時間帯別にまとめたものです。



特に高学年になると、22時以降に寝る児童の割合が急増し、小学6年生では約24%が23時以降に就寝しています。起床時刻は学年による差が少ないため、睡眠時間が短くなりがちです。

メディア利用と健康への影響

視力・睡眠の質への影響

- ・ 目の疲れ(眼精疲労)
画面を凝視することで、まばたきの回数が減り、目が乾きやすくなる。
- ・ 近視の進行
長時間近く画面を見続けることで、特に子どもは近視が進みやすくなる。
- ・ 視力低下
目の調節機能が低下し、遠くが見えづらくなることがある。
- ・ 睡眠への影響
夜間の画面使用は、ブルーライトの影響で睡眠の質が下がる。

心の健康への影響

- ・ イライラしやすくなる
画面を見続けることで脳が興奮し、気持ちの切り替えが難しくなります。
- ・ 不安感や孤独感が強くなる
SNSや動画を見て「自分と比べてしまう」ことで、気持ちが落ち込むことがあります。
- ・ 集中力の低下
スマホやゲームに夢中になることで、学習や人との会話に集中しづらくなる傾向があります。

家庭でできる3つのチャレンジ！

- ① 「スクリーンおやすみタイム」
寝る1時間前はスマホ・ゲームをお休み。親子で読書や会話の時間に。
- ② 「睡眠チェックカレンダー」
毎日の就寝・起床時間を記録して、週末に振り返り。達成できたらシールを貼るなど楽しく！
- ③ 「目を休める20-20-20ルール」
20分ごとに20秒間、6m先を見る習慣を。親子でタイマーを使ってゲーム感覚で実践。