

ほけんだより 夏休み号

令和3年7月
久米田中学校
保健室



梅雨が明け、一段と暑さが厳しくなってきます。こまめに水分をとるよう
に心がけましょう。暑さに負けず、毎日を元気に過ごしてくださいね。

夏休み中は、出かける用事のないときも、毎日検温し、体調のチェック
を行いましょう。健康観察用紙は夏休みの間も記録しておいてください。
登校日や部活動の際には、忘れずに持ってきてきましょう。

新型コロナウイルス感染症予防対策は今後も続けてください。

ナツキさんに聞きました！

暑～い夏休みも元気なワケは？

去年の夏休み、遊びも勉強もばっちりこなした先輩ナツキさん。その元気の
ワケを教えてくださいました。

ナツキさん



元気でいられるワケは？

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていない？
夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅く
なって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。
それでは疲れがたまるし、2学期に生活を戻す
のが大変！ 夏休み中も早寝早起きの規則正しい
リズムを守ると、元気に過ごせるよ。



生活

いい「リズム」をつくる 4つのヒント を紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 則正しい生活は、まず早起
きから！ 自然と夜に眠く
なって早寝早起きのリズムがつくれ
るよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日を
とり込めば目覚めスッキリ！
太陽の光が体を活動モードに切り替えて
くれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくろう



昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。
運動の時間をわざわざ作らなく
ても、階段の昇り降りや、部屋のそうじ
でも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝 る前にふとんの中でスマホをさ
わっていないかな？ 画面の光
を浴びると、いつまでもリラックスでき
ないよ。

夏の物知りクイズ

○ ○ なのは
どっち？

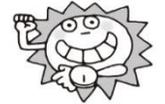
Q1

紫外線が **強い**
のはどっち？

- ①正午ごろ
- ②午後4時ごろ

A1 ①

太陽が一番高くのぼるお昼は
紫外線が強い時間帯。外に出
かけるなら、
お昼ごろを避
けるといいで
すね。



Q2

量が **多い**
のはどっち？

- ①人が1日に失う水分^{*}
- ②ペットボトル
(2L) 1本分の水

A2 ①

汗、おしっこなどで1日2.5L
もの水分が体から出ていきま
す。よく汗をかく夏はさら
に出ていく水分が多くなるので、
しっかり補給
する必要があ
るのですね。



※成人の場合

Q3

眠りに **良い**
のはどっち？

- ①寝る直前に熱い
お風呂につかる
- ②寝る2～3時間前
にぬるめのお風呂に
つかる

A3 ②

心地よく眠りにつくためには、
お風呂で体を温めるのが効果
的。ぬるめのお湯から上
がって2～3時間が経ち、体の熱
が冷めると、自然に眠くなり
ます。寝る直前の熱いお風呂
は寝つきに
くくなるの
で注意を。



いくつ正解できましたか？
夏休み中も暑さに負けず、元気に
過ごしてくださいね。

