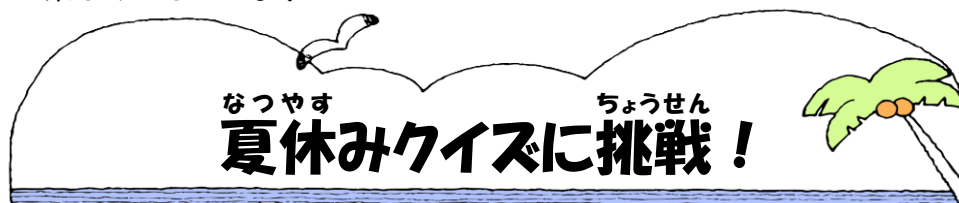




平成30年7月20日
大内西小学校

さあ、いよいよ^{なつやす}夏休みがはじまりますね。夏休みは、自由^{じゆう}な時間^{じかん}がたくさんあります。けがや病^{びよう}氣^きにつけて、楽^{たの}しい思^{おも}い出^でをたくさんつくりましょう！また2学期に、元氣^{げんき}なみなさんに会えることを^あ楽しみにしています！



○にあてはまる文字^{もじ}を入れよう！

①～⑧までの○の中の文字^{なかに}を
つなげて読^よんでみよう♪

あ つい日^ひざしは ふせ ぼうしで防^{ふせ}ごう。 ①	○ めたいもの なつ ばかいじゃ夏 バテするよ！ ②	○ とうの、 といすぎに ちゅうい 注意！ ③
○ こにこ笑顔^{えが}の にち かい ひみつは、1日3回^{いちにちさんかい}の はみがきタイム！ はみがきカレンダー^{はみがきカレンダー}がんばろう！ ④	○ いにちの、 せいかつ たいせつ 生活リズム^{せいかつ りずむ}を大切に。 ⑤	○ かに氣^きをつけて、 げんき 元氣にあそぼう。 ⑥
○ んでも バランスよくたべよう ⑦	○ つもきまった じかん 時間におきよう！ ⑧	



なつやす りよう
夏休みを利用して
びよういん い
病院に行きましょう！

がっこう けんこうしんだん けっか けんさ ちりょう ひつよう ばあい
学校での健康診断の結果、検査や治療が必要な場合は、
なが なつやす りよう はや じゅしん ねが びようき
長い夏休みを利用して早めの受診をお願いします。病氣を
なお じぶん いのち たいせつ かんかく そだ いっぽ
治すことが自分の命を大切にすると感じる感覚を育てる一歩
になると思います。



「わたしのからだ」を^{くば}配りました。

「わたしのからだ」(健康診断
けんこうしんだん
けっか 結果)を^{くば}配りました。お子様と一緒に
ご覧ください。保護者の確認印を押印
ご 後、9月3日(月)始業式の日、
たん にん せんせい ていしゅつ
担任の先生に提出してください。



がっこうけんいんかい じっし 学校保健委員会を実施しました！

にちじ がつよっか すい
日時：7月4日（水）
こうし すいみんけんこうしどうし しんやしやうごせんせい
講師：睡眠健康指導士 新矢昭吾先生
ないよう すいみんしゅうかん ととの
内容：「睡眠習慣を整え、キラキラ輝く私に」



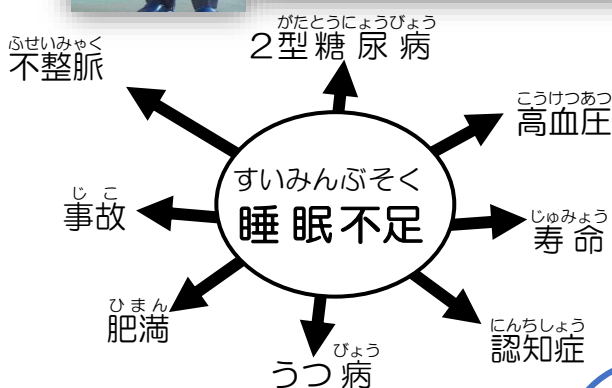
あつ なか さんか
暑い中、ご参加ありがとうございました。

まいにち せいかつ
毎日の生活をふりかえってみましょう！



すいみん 睡眠チェックリスト

- ☐ (1) ベッドでスマホ、携帯をついついみてしまう。
- ☐ (2) 朝食を食べないことが多い。
- ☐ (3) 休みの日は平日より2時間以上朝寝坊をする。
- ☐ (4) 目を閉じると2～3分間で眠れてしまう。
- ☐ (5) いつでもどこでも眠ることができる



こ すいみんぶそく
子どもの睡眠不足は、
こんなことにつながる

とうひ
逃避

ふとうこう ふしゅうろう
不登校、不就労、
ひきこもりなど…

こうげき
攻撃

いじめ、ぼうりよく
いじめ、暴力など…

すいみん 睡眠チェックリスト

結果

- 慢性的な睡眠不足 (まんせいてき すいみんぶそく)
- ☒ 1)
 - ☒ 2)
 - ☒ 3)
 - ☒ 4)
 - ☒ 5)



体内時計が乱れやすい
(寝つきが悪くなる)

すいみん せいかつしゅうかん よりよい睡眠のための生活習慣

あさひ
朝日をあびる
(体内時計をリセットする)

すいみんぶそくかいしやう
睡眠不足解消のためには、朝寝坊で
はなく、午後3時までの20～30分
ひるね ゆうこうてき
の昼寝が有効的。

ね じかんまえ
寝る4時間前は、カフェイン、アルコールをとらない。
2時間前はテレビ、スマホをみない。

ちょうしよく た
朝食を食べる
(トリプトファンを摂取する)

トリプトファンが含まれる食べ物
りよくおうしよくやさい いろ こ やさい
緑 黄色野菜 (色の濃い野菜)
まめせいひん なつとう しる
豆製品 (納豆、みそ汁)
にく あかみ さかな あかみさかな たまご
肉 (赤身)、魚 (赤身魚)、卵
かんたん た
簡単に食べるなら、
バナナやヨーグルトもおすすです。

のみかけのペットボトルはバイキンだらけ？

ペットボトルをのむとき、途中までのんで、残りは後でのむことがほとんどだと思います。

実は、この飲み方をすると、ペットボトルはバイキンが大発生します！！

500mlの麦茶のペットボトルでは、口をつけてから2時間でバイキンがふえます。

見た目はほとんど変わりませんが、とくに夏は要注意です。3～4時間すぎたら飲むのはやめましょう。

1日すぎたら、絶対にのまないようにしましょう！

