

ほけんだより



7月の保健目標
熱中症を予防しよう

令和8年7月17日
海田町立海田西中学校 保健室

新年度が始まり、あっという間に3ヶ月が経ちました。新しいクラスや友達、学びの中で、たくさんの気づきや出会いがあったことと思います。みなさんは、どのような1学期を過ごしましたか。

さて、明日から夏休みです。夏休み中は、生活リズムが崩れやすい時期ですが、規則正しい生活リズムを心がけて元気に過ごしましょう。

夏休み明けに、みなさんの笑顔に会えることを楽しみにしています。

夏休みを元気に過ごすために！



○早寝・早起き



○3食食べる



○適度な運動



○ルールを守る



○食後の歯みがき



○食べすぎ注意



○受診する



○暑さ対策

ネットトラブルに注意！



☆個人情報
を明かさ
ない



☆写真や動画
を無断で
投稿しな
い



☆悪口を書
きこまな
い



☆ネット
で知り合
った人と
会わない

～保護者の皆様へ～

健康診断の結果、受診が必要なお子様は、夏休み期間中の受診をお願いいたします。受診後は、「受診結果報告書」を学校へ提出してください。

また、海田町では今年度より「健康カード」の利用を廃止いたします。2・3年生につきましては、1学期の懇談時に返却いたしますので、成長の記録としてご家庭で保管してください。よろしくお願いいたします。



睡眠改善講座を行いました

1年生を対象に海田町健康づくり推進課の保健師をお招きし、睡眠改善講座を実施しました。睡眠の役割や夜寝る前の過ごし方、おすすめの朝食、昼寝のコツなどよりよい睡眠をとる工夫などを学ぶことができました。また、自分自身の睡眠について振り返る機会となり、睡眠とこころの健康との関わりについて理解を深めることができました。こころと体が元気で過ごせるよう、毎日の睡眠を大切にしていきたいですね。



♡ 睡眠の役割 ♡



★からだの回復・成長



★脳の休息



★記憶の整理



★感染症に強いからだ



★食欲のコントロール



★こころの安定

♡ よい睡眠のためのポイント ♡



✿お風呂は早めに入る。



✿寝る前は脳と体をリラックスさせる。



✿夜は部屋の明るさを少し暗くする。オレンジ色の照明がおすすめ。



✿寝る1時間前には、デジタル機器を使用しない。



✿起床後、太陽の光を浴びる。



✿朝食をよく噛んで食べる。



✿休日と平日の起床時刻の差は2時間以内にする。



✿眠たい時は、昼寝を10分する。



理想は
8～10時間！

✿睡眠時間は最低でも7時間！

♡可愛いくまのイラストは、3年生の高田くんが描いてくれました。これからも登場します♡