



2025. 6. 30  
大洲小学校 保健室  
No. 4  
おうちの人と、  
いっしょに読もう



7、8月の  
ほけんもくひょう  
保健目標

## 夏を元気にすごそう



毎日蒸し暑い日が続いています。夏を元気に過ごすためには、熱中症や日焼け、感染症の予防等、気をつけるべきポイントがたくさんあります。また、暑いと体がとてもつかれます。毎日元気に過ごすために、生活リズムを整えましょう。

### 熱中症の原因は 3つの不足!?

#### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。  
毎日しっかり寝よう。



#### 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



#### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

### 日焼けにまつわる〇×クイズ



水の中では日焼けしない

→ ×

水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で顔などは焼けやすいです。

そんなに暑くない日も日焼けする

→ ○

紫外線に暑さは感じません。たとえ曇っていても少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上が雲を貫通して地表に届いています。

日焼け止めは何時間でも日焼けを防いでくれる

→ ×

日焼け止めは紫外線避けられないときに防ぎ止める目的で使うもの。長時間紫外線を浴びるためのものではありません。

日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来皮膚の病気の原因になったり、あなどれません。正しい知識を持って対策しましょう!

### 夏にも感染症対策を

冬だけじゃない!

感染症という冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかりと対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、  
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい  
食事をする

夜はぐっすり寝る

### 保護者の皆様へ

#### 水泳授業が始まりました

リーバーの入力がないと、原則お子さんはプールに入ることができません。忘れずにリーバーの入力をお願いします。



※詳しくは、6月3日配付のおたよりをご覧ください。



## 『早寝・早起き・朝ごはん』は、なぜ大切なのか？

本日から、第1回 いきいきライフ週間が始まりました。事前指導として、「早寝・早起き・朝ごはん」がなぜ大切かを、子ども達とお話しました。各家庭で意識して過ごしていただけたら嬉しいです。

1番大切

## ① 早起き



## 早起きでやる気と集中力 UP!

朝起きて太陽の光を浴びると、視交叉上核から「セロトニン」というホルモンが脳内に分泌されます。この「セロトニン」は、「幸せホルモン」と言われており、心身をリラックスさせて集中力を高めたり、やる気をアップさせる働きがあるとされています<sup>1)</sup>。

## 毎日同じ時間に起きると、寝る時間も整う

起床後に分泌された「セロトニン」は、脳の松果体に作用します。すると、起きてから14～16時間後に、松果体から眠気を催す「メラトニン」が放出され、これが視交叉上核に作用することで眠気が起こります<sup>1)</sup>。つまり、毎日同じ時間に起きると、自然といつも同じ時間に眠くなり、夜の寝る時間も整います。

## 早起きのポイントは、「毎日」同じ時間に起きること

学校がある日もない日も、毎日同じ時間に起きること、生活リズムが整います。休みの日にくずれた生活リズムは、すぐには戻りません。週末の休日や夏休みも早起きを続けるように、指導を行いました。

## ① はやおき

1日元気に過ごす準備ができる!

日の光をあびる

やる気・幸せホルモンが出る

やる気・集中力UP



## ① はやおき

夜のねる時間もとのう

日の光をあびる

「お休みスイッチ」がオンになる!

14～16時間後に自然とねむくなる



早起きするためには...

## ② 早寝



## 早寝で睡眠時間を確保する

小学生に必要な睡眠時間は9～12時間です<sup>2)</sup>。必要な睡眠時間を確保して早起きをするためには、早寝が欠かせません。生活リズムを整えるうえでは、夜寝る時間が多少変わっても、朝起きる時間を変えないことが大切です。習い事等で忙しい人は、「早く寝られる日は早く寝る」ことで、睡眠不足を補うと良いです。

## 眠気を消すメディア

メディアが発するブルーライトは、眠気を消してしまいます。寝る1～2前はメディアの使用を控えると、自然な眠気で就寝することができます。

いいことたくさん!

## ③ 朝ごはん



## 脳の栄養補給

人の脳は、寝ている間も働いています。朝起きた時には、脳は栄養不足の状態です。朝ごはんをブドウ糖を補給すると、脳がよく働きます。

## おなかのスイッチオン!

朝食を食べると、胃腸が動きます。朝ごはんを食べて排便をすると、お腹がすっきりして身体の調子も整います。

## 熱中症の予防

人は寝ている間にもたくさん汗をかきます。朝ごはんを水分と塩分を補給することで、熱中症の予防になります。暑い時期は特に、しっかり朝ごはんを食べることが大切です。

【参考】

1) 小保内俊雅, 学校で子どもたちに話したくなる睡眠の本当のはなし, 健, 日本学校保健研修社, 2024, 10-35  
2) 厚生労働省, 健康づくりのための睡眠ガイド, 厚生労働省ホームページ, 2023, 7

## いきいきライフ週間が始まりました ご協力よろしくお願いいたします

## いきいきライフ週間 期間

## 第1回

R7 6月30日(月)～7月6日(日)

## 第2回

R7 9月1日(月)～9月7日(日)

## 第3回

R8 1月13日(火)～1月19日(月)

今年度も年3回のいきいきライフ週間を予定しています。

子ども達には、「親子でメディアのルールを確認し、寝る時間や起きる時間の目標を立てて実践すること」と、「うそをつかずに正直に書くこと」を指導しました。自分の生活を振り返るきっかけとなれば幸いです。

メディアルールについては、「**メディアを使う時間や場所**」など、具体的なルールを決めていただけますと幸いです。

終了後のコメントの記入等、保護者の皆様にもご協力をお願いいたします。

