



ほけんだより



黒部市立生地小学校
令和8年7月23日発行

いよいよ待ちに待った夏休み！

もうすぐ夏休みが始まります。プールや花火、家族とのおでかけなど、楽しみがいっぱいですね！体調をくずしてしまうと、せっかく楽しい予定が楽しめなくなってしまいます。夏休みを元気に楽しむために、規則正しい生活（睡眠・食事・運動）を心がけましょう。2学期元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

このほけんだよりでは、夏休み、みなさんに特に気を付けてほしい、睡眠とメディアについて紹介します。おうちの人とルールについて確認してほしいので、おうちの人と読んでくれるとうれしいです。

睡眠について考えよう



人間にとって睡眠は疲労回復の大切な時間です。
子供にとっては成長ホルモンが分泌される時間であり、体の発育、発達に欠かせません。おうちで寝る時刻、起きる時刻を決めて規則正しい生活をしましょう。



こんな心配が・・・

○睡眠不足



睡眠が足りないと、体や心が元気に動けなくなります。勉強に集中できなくなったり、運動で力を発揮できなくなったりすることもあります。

○夜型の生活

小学生は家族の生活習慣の影響を受けます。大人と一緒に夜更かしをしていませんか。夜更かしをして朝起きる時刻が遅くなり、朝ごはんを食べる時間が取れなくなります。

○心身への影響

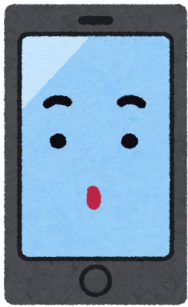
睡眠が足りないと、つかれが取れず、午前中の活動に集中できなかったり、朝ごはんを食べることができず貧血やめまい等の体調不良になりやすくなります。

睡眠が大切な理由

子供は成長の過程で多くのことを学び、脳や体を使っています。そのため、成人より長い睡眠時間が必要です。睡眠を十分にとることは、ストレス反応への対処になります。

朝に太陽の光を浴びることによって、脳内の体内リズムがリセットされ、体温や血圧が高めになり、起きて行動モードになります。





！メディアとの関わり方を考えよう



ゲームやスマホ・タブレットはとても楽しいですが、使いすぎると目の疲れや睡眠不足につながります。夏休みはいつもより自由な時間が増える分、自分でコントロールすることが大切です。次のルールを守って心も体もすっきりした毎日を過ごしましょう！

まもろう！ 3つのルール

- 1 つかう時間を決める 
- 2 食事中は見ない 
- 3 ねる前は見ない 

！依存症のサイン



- ☐ やめたいのにやめられない
- ☐ ねる時刻がおそくなる
- ☐ 家族に何度も注意される



1つでも当てはまったら要注意！

保護者の方へ



夏休みは心身をリフレッシュする絶好の機会ですが、生活リズムの変化や暑さから体調を崩しやすい時期です。特に、熱中症や海・川での事故、自転車の交通事故等、命に関わる危険が身近に潜んでいます。外遊びの可否、外出時の帽子・水分補給や、水辺での見守り等、安全対策をご家庭でも今一度ご確認ください。

また、1学期中の健康診断で、異常が発見された場合には、早期治療をお勧めいたします。夏休み明けの9月からは運動会練習が始まります。子供たちが元気に活動できるよう、この夏休み期間に受診をお願いいたします。

もし事故や深刻な体調不良が発生した場合は、こちらまでご連絡ください。

<緊急連絡先>

平日（8：00～16：30）→ 黒部市立生地小学校（☎ 0765-57-1044）
 土日祝・学校閉庁期（8/10～14）→ 黒部市立教育委員会（☎ 0765-54-2111）
 平日（16：30～8：00）

