

ほけんだより

じゅうやませいぶしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室

がつみっかごう
9月3日号

がっき はじ さあ、2学期が始まりました！

なつやす お がっき はじ
夏休みが終わって、いよいよ2学期が始まりました。

みなさん、夏休みは元気に過ごすことはでき

ましたか？まだまだ暑い日が続いています。

しょくじ すいみん じゅうぶん げんき がっき
食事・睡眠を十分とって、元気に2学期も

す
過ごしましょう。



ほけんもく
保健目標
すす
進んで運動しよう

あんぜんもく
安全目標
じこ
事故や災害から身を守ろう

なつ ぼうし せいかつ き か 夏バテ防止 生活の切り替えをしていきましょう！

げんいん
原因は
こな
こんな
せいかつ
生活です

夜ふかし

すいみん ぶそく
睡眠不足になると、
つか
疲れがとれなくなります

冷えすぎた部屋

そと しつない おんど さ おお
外と室内の温度差が大きかったり、
さむ へや なが
寒い部屋に長くいたりすると、体
あつちやうせつ
温調節がうまくできません

冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えて胃腸の調子が悪くなります

夏バテを
やっつけよう！

睡眠をきっちり取る

ねむ つか
眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

しつおん 28℃
室温が28℃位になるように温度を
せってい でんしゃ じぶん
設定しましょう。電車など自分で
せってい とき うわぎ き
設定できない時は、上着を着たり、
かぜ ちよくせつ あ
風が直接当たらないようにしたり
くふう
工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる

まいにち しょく おな じかん
毎日3食、できるだけ同じ時間に
た た とく あさ
食べましょう。特に朝ごはんは1
にち エネルギーになるので忘れず
しょくよく とき しょくよくそうしんこう
に。食欲がない時は、食欲増進効
か から
果のある、スパイスを使った辛い
もの うめ ぼ もの た
物や梅干しなどのすっぱい物を食
べましょう。

がつ ほけんぎょうじ <9月の保健行事>

- 9 / 4 (水) 発育測定 1・3・5年
- 9 / 5 (木) 発育測定 2・4・6年
- 9 / 9 (月) 救急の日



ふだん
普段から
ぼうさい
防災グッズや
ぼうさい
防災についての
きも そな
気持ちの備えが
たいせつ
大切です。

ぼうさいの日

健康のヒケツってなんだろう？

9月は健康増進普及月間です！いつまでも健康でいるためには、どんな生活を送るとよいか考えてみましょう。

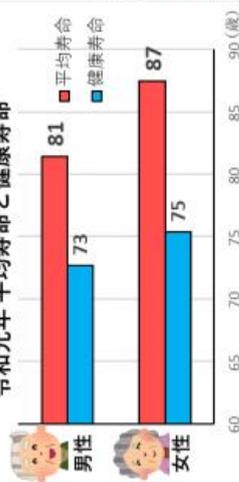
健康寿命



あなたは、健康寿命という言葉を知っていますか？
健康寿命とは、一生のうち、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間です。



令和元年 平均寿命と健康寿命



この健康寿命を延ばすには、
実は子どもの頃から生活習慣を整えることが大切です！

参考：厚生労働省「健康寿命の令和元年値について」

食事



食事をバランスよく食べることも大切です。
バランスよく食べるには、
主食・主菜・副菜をそろえよう。



また、20歳くらいまではカルシウムをとりしっかり運動すると、骨がどんどん丈夫になりますが、それ以降はカルシウムがあまり骨にたまりにくいようになります。



カルシウム+運動で、今のうちに強い骨をつくらう！

運動



スポーツ・そらじ・外遊びなど
1日合計60分以上をめざそう！



あなたは体を動かすことが好きですか？

+10といて、まずは今よりも10分長く体を動かすと、生活習慣病になるのを防ぎ、健康寿命が延びると言われています。



参考：厚生労働省「アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針-」

睡眠



睡眠時間が短いと、すっきり目が覚めずに疲れを引きずったり、病気にかけやすくなったりするだけではなく、食欲が高まって太りやすくなります。



子どもの頃に夜更かしを続け、太りすぎ(肥満)になると、将来の生活習慣病になる危険性が高まります！睡眠はしっかりとろう！