

# 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 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  
あつちようせつ  
温調節がうまくできません

**冷たいものばかり食べる**

ごおり つめ  
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！

**睡眠をきっちりとする**

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設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

**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食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れず、食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛いもの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  
きもち  
気持ちの備えが  
たいせつ  
大切です。

ぼうさいのひ

# 健康のヒケツってなんだろぅ？

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。

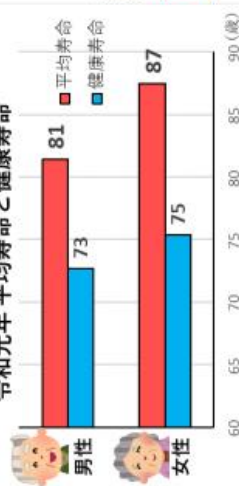
## 健康寿命



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



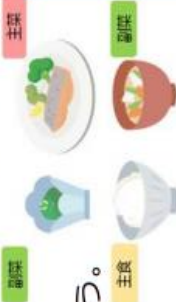
この健康寿命を延ばすには、  
実は子どもの頃から生活習慣を整えることが大切です！

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といって、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！