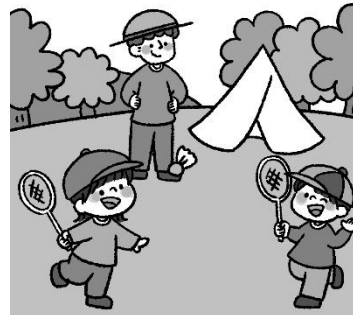




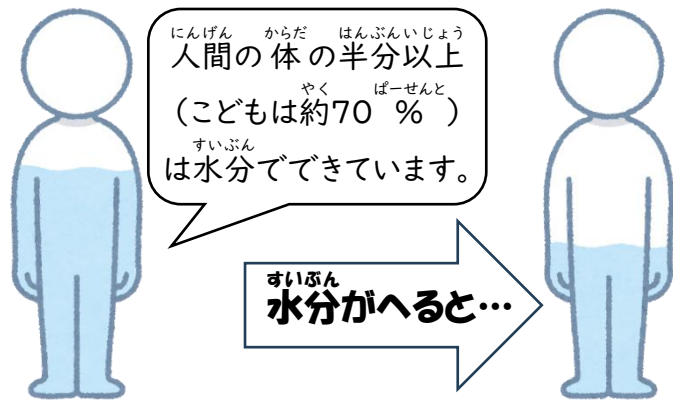
令和7年6月25日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読もう

いよいよ夏本番！

6月も30度を超える暑い日が続きましたが、これからもっと暑くなります。外で遊ぶときは、帽子をかぶり、こまめに水分と休憩をとって熱中症から身を守りましょう。そして、元気に過ごすための基本は「早寝・早起き・朝ごはん」です。夏の暑さに負けないように、規則正しい生活でじょうぶな体を作りましょう！



じょうず 上手な 水分補給 できていますか？



少しへると...
のどがかわき、頭痛、めまい、吐きけなどがでできます。

もっとへると...
筋肉がけいれんしたり、血のめぐりが悪くなったりします。
ひどくなると命にかかります。

ポイントは「**早め**に」「**こまめ**に」飲むこと！！

「早め」に

「のどがかわいた」と思ったときには、すでに体の水分がたりていません。これから汗をかくとわかっているとき（運動前や寝る前など）は、のどがかわいていなくても水分補給をしましょう。

「こまめ」に

体が一度に吸収できる水分は、200～250 ml（だいたい500 ml ペットボトルの半分ぐらいの量）とされています。これ以上の量を一度に飲んでも、体が吸収できず、おしっことして出されてしまいます。

6月30日(月)～7月6日(日) Good入眠ingを行います！
朝会でお話しましたが、今年もGood入眠ingを行います。Goodな入眠（ねむりにつくこと）を目指して一週間頑張りましょう！

すいみんのはたらき

つかれをとる

心と体の疲れをとってくれます。1日の疲れがリセットされると次の日も元気に過ごせます。

体を成長させる

寝ている間に脳から「成長ホルモン」が出て、身長をぐんぐん伸ばしてくれます。

記憶を整理する

学習したことを忘れないように脳に保存したり、いらない記憶（嫌だったことなど）を消したりします。

Goodな入眠の鍵は**メディア**の使い方にある！

スマホ、タブレット、ゲーム、テレビ…使っていると楽しくて「気づいたらこんな時間！」なんてことありませんか？実は、夜おそくにメディアを使っていると、メディアの明るい光が目や頭をばっちりとさせてしまい、ねむりにくくなってしまいます。

この機会に、おうちの人と「メディアの使い方」（何分間、何時までなど）について話し合しましょう。

保護者の方へ 健康アンケート・Good 入眠 ing のご協力をお願いいたします

子どもたちの規則正しい生活習慣の確立のために、毎年「Good 入眠 ing」という取り組みをしています。

1～3年生は、プリントを持っていますので、お子様と一緒に健康アンケートの回答と1週間の目標決め（入眠時刻・起床時刻・メディア・オリジナル）をお願いいたします。4～6年生は1週間の目標を学校で決めます。目標を決めてから一度家庭へプリントを持って帰りますので、お子様と1週間の目標について話す時間を持っていただけたらと思います。4～6年生は、6/30(月)～7/4(金)までは、学校でプリントに記入します。

Good 入眠 ing を実施するにあたり、お子様へのお声がけ等、多くのところでご協力いただくことになると思います。成長期のお子様が見望ましい生活習慣を身につけられるよう、大切な学びの1週間にしたいと思います。よろしくお願いいたします。