

# ほけんだより

7月 ほけん目標  
なつ けんこう す  
夏を健康に過ごそう

2026.7 あま市立美和東小学校

じめじめ雨の日やむしむし暑い日が続いています。この時期はいつもより体力をつかって疲れやすくなっているので、体調に気を付けて過ごしてくださいね。

また、引き続き「熱中症の予防（こまめな水分補給）」を心がけましょう。

もうすぐ夏休みです！長い休みになるので、とくに生活リズムと安全に気を付けて、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

なつ けんこう す  
夏を健康に過ごすために…

とくに、なつやす あいだ けんこう げんき す  
特に、夏休みの間も健康に元気に過ごすために意識してほしい4つのポイントです。

## ①はやね・はやおき・朝ごはん



## ②はみがきは1日3回



## ③ゲーム・スマホ・テレビは時間を決めて



## ④水分補給はこまめにしっかりと



6月の体重測定で3年生以上のみなさんには「すいみんの大切さ」について話をしましたが覚えていますか？  
夏休み中も「ぐっすりねむってパワーアップ！」をめざしてくださいね。

しっかり「すいみん」が取れていると・・・



### ぐっすりねむるためのポイント

◆スマホ、ゲーム、テレビの強い光（ブルーライト）は、脳が「お昼だ！」と勘違いしてしまうので、夜の時間はひかえよう。

◆朝起きたときにカーテンを開けて太陽の光を浴びると、体の「体内時計」がリセットされ、生活リズムが整い、夜は自然と眠くなりやすくなります。