

お日さま

三石小学校
ほけんしつ
令和7年8月28日

フィズ
からだをうごかすと
こころやからだの
ちょうしがよくなる。
ホント？ウソ？

夏休みが終わり、2学期のはじまりです。充実した夏休みを過ごすことはできましたか？みなさんがどんな夏休みを過ごしたか、たくさん話してくれるとうれしいです(*^_^*)(先生は家で育てているミニトマトがたくさん実りました。トマト祭りです。)

夏の強い日差しで、体に疲れは残っていませんか？いつも通りの生活に慣れるため、まずは生活リズムを整えていきましょう。健康な体は規則正しい生活から！

8月の保健目標

生活リズムを整えよう

夏の終わりの「秋バテ」に注意！

秋バテねこ

夏の終わり、秋のはじまり。夏のつかれが残って

いませんか？ 過ごしやすいい秋になったのに
体がだるい、食欲がない…。実はそれ、

「秋バテ」になっているかもしれません。

秋バテについて知り、自分の生活を見直してみましょう。

○秋バテの原因は？

朝と夜の気温の差、冷たい食べ物・飲み物のとりすぎ
すいみん不足、クーラーの風に直接あたる など

○どんな症状があるの？

□つかれやすい □体がだるい □やる気が出ない
□食よくがない □すっきり起きられない □べんぴ、げり など

「休む」の前に、生活リズム！

秋バテを予防するためには、夏のつかれをとることが

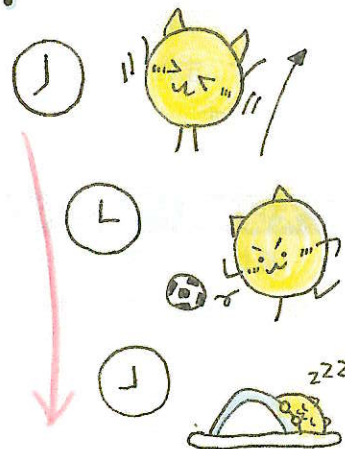
大切です。つかれをとるためには、「休む」よりもまず

生活リズムを整え、日中は元気に、夜はぐっすりと

ねむるという、メリハリのある生活を送ることがポイントと
なります。

ただ休むだけでは体がたかくなって、なまってしまいます。

生活リズムを整えるポイントはウラ面を見てください。



生活リズムを整えるポイントは……。

あさ ひ ひかり
朝、日の光をあびよう



できるだけ
おな じかん
同じ時間に
おきよう
朝日で心も体も
しゃき、としますよ。

あさ た
朝ごはんを食べよう



あさ 朝ごはんは1日の
エネルギーのもとに
なります。よくかん
で食べることで、
心と体が自ずから
さめず。

せいかつ との
生活リズムを整えるための
第1歩は、自分の生活を

ふりかえることです。
ま 夜ふかしはしてないかな。
ごはんはしっかり食べて
いたかな。などなど…。
自分の生活をふりかえり、
直したい所があったら、
一度にすべて直すのではなく、
1つずつ、しっかりと
整えていきましょう。

ひるま かつどう
昼間はしっかり活動しよう



お昼間に
しっかり体を
動かすことで
心地よく、ほどよくつかれ、
夜、早めにぐっすり眠れます。

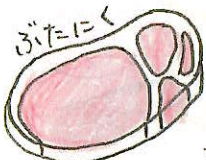
よる くら はや
夜、暗くして早くねよう。



毎日できるだけ
同じ時間に
布団に入りましょう。
夜、早くねることが朝すきり
起きるためのヒケツです。

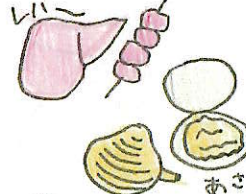
夏の終わりにおすすめの食べもの

ビタミンB1



エネルギーを作る
おてつだい

ビタミンB2



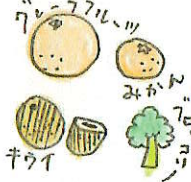
血をつくる
目のつかれをとる

たんぱく質



血やきん肉、
骨などのもとになる

ビタミンC



かぜよぼう
ストレスにふよくなる

鉄分



血を元気にする
ひんけつをふせぐ

保護者のみなさまへ

★夏の疲れが出やすい時期です。

夏休みが終わりました。再び学校がはじまり、子供達も学校モードへと切り替えていかなければなりませんね。

この時期に気を付けていただきたいのが、夏の終わりにやってくる「秋バテ」です。夏の間に溜まった疲れや、季節の変わり目による気温の変化などから、自律神経の乱れが生じ、だるさや疲労感、食欲不振といった症状を引き起こします。子供達から、そういった訴えが出やすい時期でもあります。

自律神経を整えるには、十分な睡眠、バランスの取れた栄養、適度な運動と入浴など、規則正しい生活が大切です。子供達が生活リズムを整え、元気に過ごすことができるよう、保護者の皆様はサポートをお願いいたします。また、登校前に健康観察をしっかりとしていただき、子供達を送り出していただきますようお願いいたします。

★健康カードのご返却ありがとうございます。

夏休み前に配付しました、健康カードのご返却ありがとうございます。まだご返却されていない場合は、オレンジ色のファイルにいれ、ご返却くださいますようお願いいたします。

2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

答え→ ホント！ うんどうすることで気持ちごととのい、体の調子もよくなります。