

まだまだ
熱中症に注意!

9月保健目標

☆生活リズムを整えよう!

令和7年9月3日 国領小学校保健室

家庭数

親子で読もう!

ほけんだより



夏休みは、とても暑い日が続きましたが、健康に過ごせましたか?まだまだ暑い日が続くかと思います。引き続き熱中症対策をして、毎日元気に楽しく学校で過ごせること願っています。

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか? 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 栄養バランスのよい食事を摂る
- リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ...など)



やってみませんか? デジタルデトックス



脳の疲労とストレスの軽減・新しい発見に期待!

シリーズ 知っとこマイデータ

あなたのベストな睡眠時間は?
時間です。



何時に寝て
何時に起きれば
いちばんスッキリする?
ベストな睡眠時間は人それぞれ。
確かめておきましょう。

☆9月の保健行事☆

- | | | |
|------------|-------------|--------------------|
| 3日(水) 計測6年 | 8日(月) 計測3年 | 11日(木) 色覚検査4年(希望者) |
| 4日(木) 計測5年 | 9日(火) 計測2年 | |
| 5日(金) 計測4年 | 10日(水) 計測1年 | |



／ 気をつけて！ ／

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
ちゅうい ち
注意が散るため

な
慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい さ か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ
急いでいる



しゅう い ちゅう い
周囲への注意が
ふじゅうぶん
不十分になるため

知つとこ紫外線

上手に選ぼう
日焼け止め

UVA
肌を黒くします。肌の奥まで届き、しわやたるみの原因に。

UVB
肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。

海外リゾート
非常に紫外線の強い場所
紫外線に特別過敏な人たち

SPF50+
PA++++

SPF30~50+
PA++~+++ 炎天下でのレジャー
マリンスポーツなど

SPF10~30
PA++以上
部活動など屋外のスポーツ

SPF10前後
PA+程度
登下校、散歩、買い物など
日常生活

PAはUVAを防ぐ効果を表す目安の指標です

SPFはUVBを防ぐ効果を表す目安の指標です

10 20 30 40 50 (50+)