

むし暑くジメジメした日が続いています。梅雨ときは、汗をかいてもかわきにくく、体に熱がこもりやすいため、熱中症に注意が必要です。また、「あせも」や「とびひ」などの肌のトラブルもおきやすい時期です。汗をふくタオルを用意するなど、清潔に気をつけてすごしましょう。

梅雨どきを健康にすごしましょう！

かんせんしょうぼう

感染症予防



手をこまめに洗いましょう。

せいかつなハンカチを身に付けていますか？汗をたくさんかく人は、ハンカチとは別に汗ふきタオルを用意も！

せいけつ

清潔



あせむ季節。入浴と衣服の洗濯で清潔を心がけ、いつもすっきり気持ちよくすごしましょう。

そうだん

相談してね



こころまでジメジメしていませんか？

つらい気持ちはかかえこまず、だれかに話しましょう。保健室やスクールカウンセラーの先生も相談に乗ります。

じこぼうし

事故防止



あめの日には教室での過ごし方を工夫して静かにすごしましょう。ろうかには走らず、右側を歩きます。

☆☆☆☆「すいみん」は健康の基本です☆☆☆☆

しっかりねむると、朝起きたときに心も体もすっきりして、元気に一日をスタートすることができます。すいみん不足は、体にも心にもさまざまな不調をもたらします。また、熱中症にもかかりやすくなります。夏休みまでの3週間を元気にすごせるように、早寝早起きを心がけましょう。

しょうがくせい ひつよう
小学生に必要な
すいみんじかん めやす
睡眠時間の目安

9~11
じかん
時間

むかしから「寝る子は育つ」と言われていますが、寝ている間に成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンが出て、体と心の両方が育ちます！



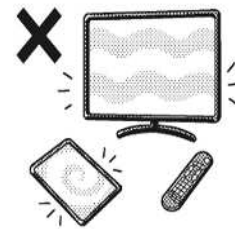
ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。