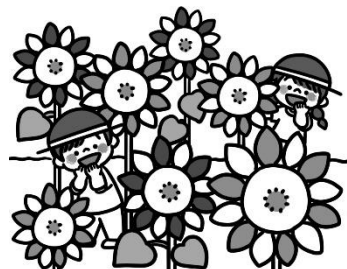




令和5年7月21日  
昭島市立拝島第一小学校  
保健室

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みが始まりますね。勉強や習い事を頑張ったり、好きなことに熱中したり、お家でゆっくり過ごしたりそれぞれの過ごし方があると思います。自由な時間がたくさんあるからこそ、みなさんに気を付けてもらいたいのが、生活リズムです。『早寝・早起き・朝ごはん』と『適度な運動』。夏の暑さに負けて、夏バテにならないように、健康な生活を送りましょう。元気に過ごして、たくさんの思い出を作ってくださいね！2学期に元気な姿で会えるのを楽しみにしています！



## がっき ほけんしつ 1学期の保健室

(7月18日まで)

がっき ほけんしつ き にんすう  
1学期に保健室に来た人数は、**1,080人**でした!!!

にち へいきんらいしつにんすう  
1日の平均来室人数は、**15.2人**です!

### しゅるい けがの種類

1位 すい傷(223人)

2位 打撲(189人)

3位 痛み(93人)



### びょうき しゅるい 病気の種類

1位 頭痛(140人)

2位 気持ちが悪い(84人)

3位 腹痛(79人)



# せいかつ 生活リズムつづけているかな？

せいかつ だいじょうぶ  
生活リズム大丈夫ですか？

じぶん せいかつ くら  
自分の生活と比べてみよう！

- 1 まいあさき じかん お  
毎朝決まった時間に、よゆうをもって起きる。
- 2 まいあさ  
毎朝うんちをする。
- 3 にち しょくす きら た  
1日3食好き嫌いなくしっかり食べる。
- 4 うんどう からだ うご あそ  
運動や体を動かす遊びをする。
- 5 ゲームやテレビ、スマートフォンは時間を  
決めてやる。
- 6 まいにち じかんいじょうね  
毎日9時間以上寝ている。

なつやす す かた けっか  
夏休みの過ごし方の結果は…どっち？



# かんが 考えよう じかん 時間の使い方

「夏休みってすぐに終わるよね」というみなさんの声を毎年聞きます。今年はどうに過ごしますか？ 夜ふかして、次の日のお昼くらいまで寝ていたら、午前中は終わってしまいます。人は昼間に活動して夜は寝ることで、体内時計（からだのリズムをととのえるしくみ）が正しくはたります。ですから、「午前中に寝ていても夜遅くまで活動したらいい」というものではありません。時間の使い方を考えて過ごしてみましょう。



## ことわ 断り方のお作法

とモガヲ すそ こソワ  
友達の誘いを断りたいとき、ソウ  
言えがいい？ まず「誘ってくれて  
ありがとう」と伝えます。そのう  
えで、「ごめんね、本当に行きたいけ  
ど、〇〇があって、行けないの」と  
断りの理由を告げます。さらに「今  
回は残念だね、また誘ってね！」  
と伝え、相手も気を悪くすること  
はないでしょう。

ちなみに、親に対しては「行かない」  
「イヤ」とせっけない返事をしていま  
せんか？ 親だって人間。丁寧に理  
由を説明して断れば、分かってくれる  
はず。親子ゲンカになって、お互  
いに嫌な思いをしないよう、断るとき  
は少し気遣ってあげてね。