

ほけんだより 8月

令和 8年 7月16日
渋谷区立広尾小学校
保健室

夏休みを元気に安全に過ごそう

いよいよ夏休みですね。今年の夏休みは、どんなふうに過ごしますか？友達と遊んだり、家族と出かけたり、習い事やスポーツを頑張ったり、みんなそれぞれに楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

そのために一つだけ、覚えておいてほしいことがあります。それは、「自分で自分の健康や安全に気をつけること」です。右の5つの点に注意して過ごし、休み明け元気な姿で会いましょう♪

ここに注意!

- 交通ルールを守る。
- 生活リズムを整える。
- 熱中症に気をつける。
- あぶないところ（海や川などの遊泳禁止の区域、がけや道路がくずれているところ、空き家など人気のない場所など）に近づかない。
- 知らない人について行かない。



夏休みは睡眠革命を起こそう!



夏休み、スマホやゲームを夜遅くまで使ってしまう、それが習慣になりがちです。スマホなどの画面から出ている「ブルーライト」で、脳が「今は昼間」とかんちがいしてしまいます。

ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質が下がります。夏休み明け、元気に登校するために、夏休み中は睡眠革命を起こしましょう。

～夏休み中に困ったことがあったら～

話してみなよー東京子供ネットー
こどもたちのための相談窓口です。
いじめ、体罰、虐待などで悩んだりしたときは、相談してください。



東京都ギュッとチャット
悩みや不安があるときに
名前を言わずにお金もか
からずにお話できる窓口
です。



