

ほけんだより 夏休み号

木月小学校
保健室
R8.7.15(No.5)



夏休みがはじまります！

長い夏休みは、夜ふかしや朝寝坊など生活リズムが乱れやすくなります。不規則な生活は、体調を崩しやすく熱中症やかぜなどの原因になるので、できるだけ普段と同じような生活リズムを心がけましょう。

また、出かける機会も多くなると思いますので、安全に気をつけて、充実した夏休みをお過ごしください。

良い睡眠のカギは 朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



夏休みの間に治療を済ませよう



長い夏休みは、治療を済ませるのに良い時期です。

定期健康診断結果で治療をすすめられ、まだ治療が済んでいない場合は、夏休みを利用して治療しましょう。

スマホ・タブレット

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

熱中症の4割は室内で発生しています！

熱中症は、外出や運動中だけでなく、室内でも発生するので注意が必要です。エアコンを使用して適切な温度と湿度を保ち、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



夏休み明けに 身体測定 を実施します！

9月1日(火) … 1・2年生
9月2日(水) … 3・4年生
9月3日(木) … 5・6年生
体育着 を持たせてください。



熱中症と戦う みんなの体 ココがすごい!

ココがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと
一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ココがすごい!

吸った空気で
肺から体を冷やす

ひとこと
一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。



ココがすごい!

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

ひとこと
一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



夏バテに負けない! 色の濃い野菜パワー



い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE (エース)」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。

