



ほけんだより

令和5年 7月20日

夏休み号 No.7

湊小学校 保健室



夏休みを元気に過ごすためのポイント



～学校がある日と同じように、早寝・早起きをしよう～

起きる時間や寝る時間が遅くなると、生活リズムを整えるための体内時計がずれてしまいます。夏休み中も学校がある時と同じ生活リズムで過ごすようにしましょう。また、寝る直前までスマートフォンやタブレットなどを使っていると、画面から出ているブルーライトの影響で睡眠の質が悪くなります。使う時間に気を付けましょう。

～朝ごはんをきちんと食べよう～

朝ごはんを食べることは熱中症予防にもつながります。また、食べることで、排便がしやすくなることや、体内時計を整えるためにも大切です。



～体を動かそう～

エアコンがきいた涼しい部屋ですと過ごす夏バテになりやすくなります。また、日中に体を動かして体温を上げることで、夜にぐっすり寝られます。外で遊ぶ時は、熱中症の予防をしっかりとしましょう！

～食事は栄養バランスよく～

暑くなると冷たいものを食べることが多くなります。冷たいものばかり食べていると内臓の動きが悪くなります。すると、食欲が落ち、食べられるものが減るため、栄養のバランスが偏り、夏バテの原因になります。トマトやきゅうりなど、夏が旬の食べ物は体を冷やす効果があるので、栄養バランスを考えて食べるようにしましょう。



ねっちゅうしょう きつ 熱中症に気を付けましょう！

あつ きび なつ 暑さが厳しい夏になります。ねっちゅうしょう 熱中症にならないように基本の予防策を徹底しましょう！！

よぼう 予防するために・・・

- こまめにすいぶんほきゅう 水分補給
- ぼうし 帽子をかぶる
- かせとお 風通しをよくするために、すこ ゆる ふくそう 少し緩めの服装をする
- きそくただ 規則正しいせいかつ 生活リズムで過ごす
- しょく 3食きちんと食べる（ほどよくえんぶん 塩分をとろう）
- て 手のひらをひやす
（つめ みず で つめ 冷たい水に手をいれる、つめ 冷たいペットボトルを持って手のひらをひやして、からだ 体の中心のたいおん 体温（しんぶたいおん 深部体温）をさ 下げるとよいといわれています。）

おしっこのいろがいつもよりこ濃くなると、すいぶん 水分が足りていないサインです！

また、のどがかわいたと感じた時には、すでにからだ 体はすいぶんふそく 水分不足の状態です。のどがかわいていなくてもこまめにすいぶん 水分をとりましょう。



ひや 日焼けは「やけど」、よぼう 予防が大切



がいしゆつ 外出するときはぼうし 帽子やひがさでしがいせん 紫外線からガード



うみ 海やプール、ぶかつ 部活ではひや 日焼け止めをこうかてき 効果的にかつよう 活用



ひや 日焼けしたときは、ひふを冷やしてけしやうすい 化粧水などでひふを保湿



なつやす は 夏休み歯みがきカレンダー配付しました。まいにちわす がんば 毎日忘れずに頑張ろう！



おうちの方へ

夏休み中に病院の受診をお願いします

健康診断の結果から、治療の必要がある人は、夏休みを利用して病院の受診を済ませるようお願いいたします。また、5年生では2学期に宿泊体験学習活動があります。宿泊に伴い体調面で心配なことがある時は、夏休みのうちに病院に相談することをお勧めします。

定期通院していて、予約などの関係で受診が夏休み以降となる場合もあると思います。受診報告書は随時受付しておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

