

祭 ほけんだより 8月

令和2年 8月
高台寺小学校 保健室

ながなが つゆ おお 終わったとおもったら、きびしい暑さの夏になりそうですね。
そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る。生活習慣を整えて、夏バテや熱中症を予防するだけではなく、新型コロナウイルス感染症にも負けず、元気に過ごしたいですね。

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
 - 水筒などを持ち歩いていない
- \\ こんな人は /

「水分」が足りない…



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
 - あっさりしたものしか食べない
- \\ こんな人は /

「栄養」が足りない…



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
 - 寝る前にスマホやテレビを見る
- \\ こんな人は /

「睡眠」が足りない…



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

せいけつな生活を心がけよう！

- お風呂
いちにち からだ
一日の体のよごれをしっかりと
落とそう
- 歯みがき
みがき残しのないよう、
ていねいにみがこう
- 手洗い
せっけんをよくあわだてて、
すみずみまで洗おう
- ハンカチ・ティッシュ
いつも持ち歩くようにしよう



- まえがみ
きるかピンでとめて、目に
かからないようにしましょう
- うがい
てんじょうをむいて、のどの奥まで
みず水がとどくようにしましょう
- つめ
てひらがわからみて、つめの先
が出てきたら切るようにしましょう
- 下着
まいにちきれいな下着と取り
かえよう

「すいみんたっぷり」と「寝ぶそく」のちがいは？

すいみんをたっぷり
とっているとき…

- あさ
・朝、すっきり目ざめる。
- つか
・疲れがとれていて、
ねっちゅうしょう
熱中症になりにくい。
- いち げんき
・1日、元気にすごせる。



寝ぶそくだと…

- あさ
・朝、なかなか
お起きられない。
- つか
・疲れがとれていないので、
ねっちゅうしょう
熱中症になりやすい。
- げんき
・元気が出ない。



へん しょく く ぼう わたし だれ
偏食をするのに食いしん坊の 私は誰だ？



- 私(わたし)が大好き(だいすき)な栄養(えいよう)はスドウ糖(とう)。
これだけあれば満足(まんぞく)！
- 体(からだ)に入(はい)ってきたスドウ糖(とう)の約(やく)20%は、私(わたし)がもらっちゃうよ

こた
答え

わたしは、きみの内臓(ないぞう)のはたらき
にも、体(からだ)の動き(うご)にも、心(こころ)の動き(うご)にも、大きくかかわっている「脳(のう)」だよ。

おきみが起きている間(あいだ)だけじゃないよ。
ねむ眠(あ)っている間(あいだ)にも、きおく(せいり)記憶(せいり)を整理したり、
ていやく(はたら)定着(はたら)させたりと働(はたら)いているんだ。

だから朝(あさ)にはお腹(なか)がぺこぺこ。栄養(えいよう)が
はい入(はい)ってこない、うま(はたら)く働(はたら)け
ない。きみが朝(あさ)ごはん(はたら)でし
えいよう
かり栄養(えいよう)をとってくれたら、
わたし
私はバリバリがんばるよ！



