ほけんだより7月

平成30年 7月17日
水沢小学校　保健室

梅雨があけました！！いよいよ夏本番です。学校では暑さのせいか、「頭が痛い」「気持ちが悪い」という人が増えてきました。これからどんどん暑さが厳しくなります。からだの調子をくずさないためにも、夜は早めに寝て、体を休めましょう。汗をたくさんかいている人もいます。汗拭きタオルや、水筒に十分なお茶を持って来てくださいね。



○熱中症に気をつけよう!!○

とても気温の高い時や、むし暑い日、前の日より急に気温があがった日などは、頭がくらくらしたり、気持ち悪くなったりなど熱中症の症状が出やすくなります。

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない

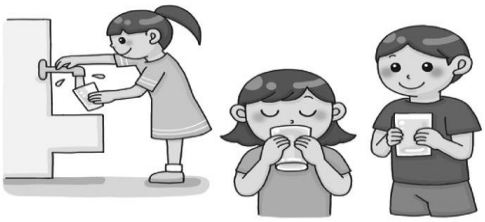


発熱や下痢など体調不良



寝不足

早め早めの対応で、熱中症を予防しよう!



のどが渇く前に水分補給



疲れたと感じる前に休憩

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

1学期の生活リズムチェックシートをかえします。出してもらったシートをみると、たくさんの人が自分の生活をふりかえることができていました。

ふりかえりの一部を紹介します。

○早く起きることができなかった。早く寝て早く起きれるようにする。（1年）

○ノーメディア・ノーゲームをまもれてよかった。ウノをやりました。（2年）

○朝の歯みがきが毎日できた。9時に寝れないから、これからはアラームをつけて９時には寝れるように頑張りたいです。（3年）



○家での勉強をもうちょっと増やしたい。（4年）

○寝る時間が遅くなることがありました。毎日本を読むことができました。（5年）

○毎日きれいに歯みがきができました。本がたくさん読めるようになりました。もう少し早く寝られるようにしたいです。（6年）

たくさんの人が早ねができるように取り組んでいたようです。ただ、「こんなに遅い時間まで起きていて大丈夫かな？」と心配になる人もいました。これから暑くなっていくと、からだはどんどん疲れていきます。早く寝るためには、どんなふうに夜の時間を過ごしたらよいか考えてみてくださいね。

もうすぐ夏休みですが、休みの間も充実した毎日となるよう、これからも生活リズムを気にして過ごしてくださいね。

暑いとついつい飲みたく
なりますが・・・

ご用心！ 夏のあまくて つめたいユウワク

その1 それ、ホントにジュース（清涼飲料水）？



あなたがお店で手にとった飲みものは、本当にジュース（清涼飲料水）でしょうか。

カラフルなパッケージで、パッと見ただけではお酒とジュースを見わけづらいことがあります。「(あまくて) ジュースみたいなものだから」というのは、お酒が飲める大人のお話。もちろん、みなさんにはあてはまりませんよ！

その2 あついから、ついゴクゴクと…



夏のつめたい飲みものとして、炭酸入りジュースやスポーツドリンクの人気が高いようです。ただ、これらの飲みすぎは『糖分のとりすぎ』につながりやすく、食生活がみだれたり、体調をくずしてしまうことも。水やお茶など、糖分が入っていないものを中心にえらびましょう（※ただし、運動などで汗をたくさんかいたときには塩分もとる必要があるため、スポーツドリンクがおすすめです）。