

# すこやか

令和4年7月11日

No.5

東白川小学校保健室



梅雨が明けたらいいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりしてみるのもいいかもしれませんね。もうすぐはじまる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

### 夏を元気に！ これしてイルカ？

バランスよく食べてイルカ？

水分をとってイルカ？

お風呂に入ってイルカ？

よく寝てイルカ？

**冷** たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？ 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

**遊** びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか？ たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。

**簡** 単にシャワーで済ませていませんか？ 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

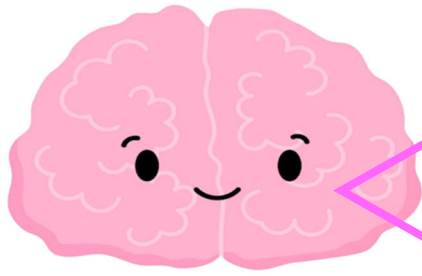
**寝** る直前までスマホやゲームをしていませんか？ 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

## メディアコーナー

1、2年生にメディアと睡眠の授業を行いました！



1、2年生の授業では、寝ているときの脳の働きについて脳くんと一緒に学びました。みんなが寝ているとき、脳は起きているときと、寝ているときがあります。脳が起きているとき、からだやこころを休ませたり、記憶を整理したり、骨や筋肉を増やし強くしたりしてくれています。だからこそ、寝ることはみんなのからだにとって、とても大切なことです。



のう  
脳くん

みんなにまもってほしいおやくそくがあるよ！

○夜8時から9時までにねよう

○10時間以上ねよう

○メディアはねる1時間前まで

ぼくがたくさんはたらけるようにきょうりよく協力してくれるとうれしいな。



### じょうず 上手にねるコツ



☆朝からお昼の明るい時間からだを動かそう

☆毎日同じ時間にご飯をたべよう

☆寝る前はゆっくり過ごそう

☆部屋を少し暗くしよう



できそうなこと  
から挑戦して  
みましょう！

### ～保護者の方へ～

1. 学校において2時間続きで外に出て活動や運動を行う際や、熱中症が心配される場合には塩分タブレットを配布します。学校で摂取する塩分タブレットには乳が含まれております。年度当初に提出していただいた児童生徒保健調査票を確認したところ、乳アレルギーの児童はいないかと思いますが、摂らせないでほしい等のご要望がありましたら、学校までご連絡をお願い致します。



2. 1学期の発育測定や健康診断の結果等を記録した『すこやかファイル』を各家庭に配布しました。ご確認いただき、保護者印を押して、**7月15日(金)**までに学校に返却してください。

3. 村学校保健会事業の一環として、夏休み中に家族で「カラーテスト」を実施していただくように計画がされています。夏休み近くになりましたら、染め出し用綿棒やその説明資料を配付しますので、よろしくお願ひします。

4. 夏休み期間もメディアコントロールデーの取り組みがあります。

**7月20日(水)**と**8月20日(土)**の2回です。8月20日(土)のメディアコントロールデーの後に、お家の方からの記入欄がありますので、お子さんの様子や、家庭での取り組み、意見・感想等を記入していただきますよう宜しくお願いします。また、夏休み明けの8月29日に担任の先生に提出をお願いします。