

ほけんだより 8月

さいたま市立東宮下小学校保健室 令和2年8月24日 発行

いつもより短い夏休みが終わり、2学期が始まりました！
みなさん、お休みの間に体と心を休めることはできましたか？

梅雨が終わり、きびしい暑さが続いていますね。そこで大切なのは、「睡眠・食事・水分」です。どれか一つでも不足していると、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！夏に負けない生活を心がけたいですね◎

こんげつ
今月の
ほけんもくひょう
けがのない
せいかつ
生活をしよう



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。そうめんにも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。

うらもあります

なつ 夏バテにちゅうい!



↓こんな症状、ありませんか…?



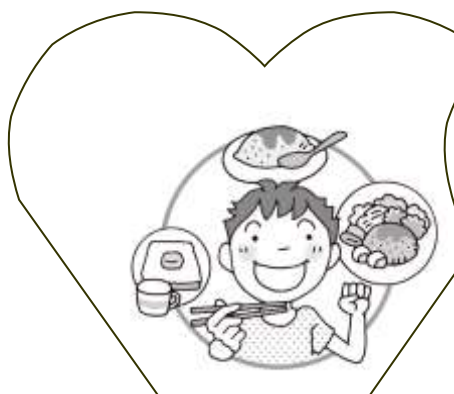
からだが だるい…

しょくよくが ない…

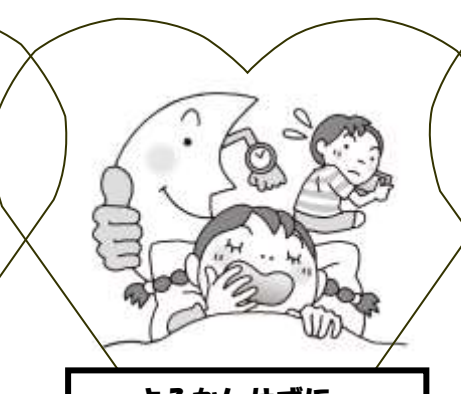


つかれが とれない…

↓夏バテしないために、気を付けたいこと!!



1日3食、
しっかりたべる!
(あさごはんも)



よぶかしせず、
しっかりねる!
(ねるまえは、ゲーム・
スマホは×)



夏こそ
ゆぶねに、つかって
リラックス

偏食をするのに食いしん坊の 私は誰だ?



- 私が大好きな栄養はスドウ糖。
これだけあれば満足!
- 体に入ってきたスドウ糖の約
20%は、私がもらっちゃうよ

こた 答え

私は、きみの内臓のはたらき
にも、体の動きにも、心の動き
にも、大きくかかわっている「脳」だよ。

きみが起きている間だけじゃないよ。
眠っている間にも、記憶を整理したり、
定着させたりと働いているんだ。

だから朝にはお腹がぺこぺこ。栄養が
入ってこないと、うまく働け
ない。きみが朝ごはんできっ
かり栄養をとってくれたら、
私はバリバリがんばるよ!



…ほけんしつ日記…

今年の梅雨は長いなと、保健室でなかなか乾かない洗濯物とにらめっこしていた7月。8月に入ったら、毎日
青空の快晴で、今度は熱中症情報とにらめっこしています。今年は感染症予防もあり、いつもとちがう夏に
なりそうです。暑さ対策も忘れずに、元気に夏を乗り切りましょうね♪