

ほけながまの7月

長崎市立高島小中学校

令和3年7月14日

文責 松永 歩美

◎お家の人と一緒に読みましょう。

もうすぐ夏休みですね。いろいろなことに挑戦できる良い機会です。毎日早寝、早起き、朝ご飯で、暑さに負けず、充実した毎日をご過ごせるといいですね。2学期に、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

7月の保健目標：夏を健康に過ごそう。

熱中症とは、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れて、どんどん身体に熱が溜まってしまいう状態です。

こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

暑い中、休けいせず
ずっと運動している

学校へ行く途中

学校での朝礼中

運動中

すると、その後…

頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

フラフラして立っていられなくなった…

体が熱くて、手足がしびれてきた…

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



生活リズムを整えて元気に過ごそう！

夏休みは、「朝早く起きなくてもいいから…」と、夜ふかししたくなりますよね。でも、夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、だんだん生活リズムがくずれてしまいます。生活リズムがくずれると、疲れがたまりやすくなり、日中の活動がづらくなります。また、2学期に生活を戻すのも大変です。夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守って、元気に過ごしましょう！



いい生活リズムをつくる5つのヒント

1. 学校に行く日と同じ時間に起きよう。

…朝早起きすると、自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれますよ。



2. 起きたらまずカーテンを開けよう。

…太陽の光を浴びることで、体内時計を調整され、活動モードに切り替わります。



3. 朝ごはんを食べよう。

…朝ご飯を食べると、体温が上がって元気に活動できます。朝ごはんにはたんぱく質をとると、昼間の集中力があがるとともに、夜もスムーズに眠れるそうですよ。



4. 体をこまめに動かすくせをつけよう。

…適度な疲労感は、ぐっすり眠れる質の良い睡眠につながります。

5. 寝る前のスマホやゲーム機などはひかえよう。

…スマホやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものがあります。ブルーライトをあびることで、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計が遅れたりします。寝る前の使用はひかえましょう。



「へ～、そうなんだ！やってみよう！」と思うことがあったら、ぜひ今日から試してみてくださいね。みなさんが毎日元気に過ごせますように…☆

おうちのひとを確認しよう



今年度から、「健康カード」に代わって、「**定期健康診断の記録**」を1学期末に通知表に挟んで配付します。

- 尿検査と心電図検査は延期となっているため、空欄です。
- 耳鼻科検診は今年度実施しないため、空欄です（本校は眼科検診と耳鼻科検診が隔年実施）。

夏休みは治療のチャンス

健康診断の結果、異常や心配のあった人は、この機会に病院を受診されることをお勧めします。

受診後は、結果を保健室までお知らせください。

～今後の保健行事～

「尿検査（対象：全児童生徒）」と「心電図検査（対象：小学1年生、中学1年生）」については、日程が決まり次第、ご連絡させていただきます。