

ほけんだより 7月

一宮市立丹陽南小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



1学期も残り少し。暑い日が続いていますね。疲れがたまって体調を崩している人はいませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」で暑さに負けない体を作りましょう。また、運動をしているときなど、暑くて苦しいときにはマスクを外しましょう。熱中症やけがに気をつけて、楽しい夏休みを迎えたいですね。

じょうずな夏休みの過ごし方 — 体内時計の時間がずれないように —

夏休み。次の日も休みだからといって、「早く寝なくてもいいよ！」「早く起きなくてもいいよ！」と思っている人はいませんか？…それ、ダメ～です。

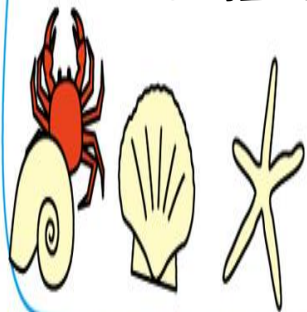
夜ふかしや朝寝坊が続くと、体の中で生活リズムを整える「体内時計」がずれてしまいます。すると、学校が始まってからも早く寝られず、早起しにくくなるのです。

最新の研究によると、睡眠時間の中央時刻のずれを防ぐことが、体調管理のコツだそうです。たとえば、よる10時におる……あさ6時におきるだと中央時刻は2時。しかし、休みの日は、12時におる……あさ10時におきるだと中央時刻は5時。3時間のずれがでてしまいます。

この毎日のずれを2時間以内にするために、

朝寝坊は2時間までとし、毎日30分早く寝てみませんか。

ずれた体内時計は、太陽の光を浴びることで戻そうですが、できるだけずれないために、学校があるときと同じ生活リズムを心がけてくださいね。



あつさをのりきる！夏バテしない食生活

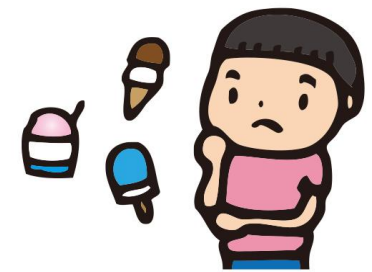
きほんは3食+えいようバランス

夏野菜もたくさん食べよう



水分ほきゅうはお水かお茶で

あまいもの・つめたいものはひかえよう



「予防」が水の事故

この時季、とくに注意したい水の事故。そのおもな原因のひとつに『不注意』があげられます。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守ることによる事故の「予防」がかかせません！



子どもだけで遊びに行かない



しっかりじゅんぴ運動をする



おうちの人や係員さんの指示を守る



水の中や近くでぶざけない



時間を決めて休けいをとる



体調が悪いときは無理をしない

