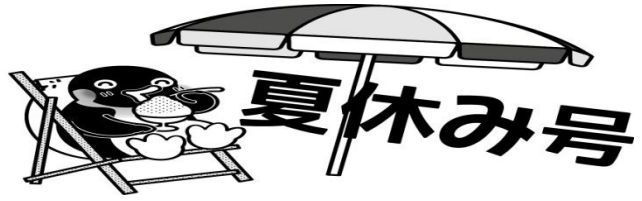


ほけんだより

平成29年7月19日(水) 保健室



梅雨も明けるといよいよ夏本番です。これから気温もぐんぐん高くなることが予想されます。暑さに身体が慣れていないうちは、熱中症に要注意です。特に、小さいお子さんは体温調節がまだ上手にできません。暑さに負けないコツは、まずは無理をせず、少しずつ暑さに身体を慣れさせることです。夏休みも元気に過ごし、休み明けにまた子どもたちに会えるのを楽しみにしています。

夏休み明けの保健行事



- 8月25日(金) 身体測定(高等部3年男子)
- 8月28日(月) 身体測定(高等部2年男子)
- 8月29日(火) 身体測定(高等部1年男子)
- 8月30日(水) 身体測定(高等部女子)
- 8月31日(木) 身体測定(中学部)
- 9月1日(金) 身体測定(小学部)

歯みがきカレンダーを配布します。

歯科検診で歯垢が付着している人がたくさんいました。歯を磨いたら歯みがきカレンダーに色を塗って、毎日みがくようにしてください。

※夏休み明けに保健室に提出してください。



8月は、肥満度もチェックしますので、食べ過ぎには注意してくださいね！

夏休み中の受診を・・・！！

御家庭の皆様のおかげで、今年度も無事に健康診断を終えることができました。何らかの所見がみられたお子様には、結果のお知らせプリント、健康のあゆみで報告させていただきました。ぜひ、この夏休みを利用して診察を受けられることをおすすめいたします。受診結果は保健室までお知らせください。



夏休みはメディアコントロールにチャレンジ！

メディアとは、テレビ、DVD、ゲーム、パソコン、携帯電話、スマートフォンなどの電子機器のことです。メディアに長時間触れると、体や心の健康へ大きな影響を及ぼすと言われています。「適度に楽しむ、適度に活用する」ということが大切です。夏休みで時間がたっぷりあるからといって、ゲーム三昧な毎日にならないように、まずはレベル1から取り組んでみましょう！

レベル1	夕食の時はノーメディア	レベル4	メディアは1日1時間まで
レベル2	夜9時以降はノーメディア	レベル5	朝から寝るまでノーメディア
レベル3	メディアは1日2時間まで		



夏は“○○”不足に要注意！！

睡眠不足

夜になっても気温が下がらず、寝苦しい日は、睡眠不足にならないように注意が必要です。暑い夏もぐっすり眠るためには・・・

お風呂で暖まってから



人は体温が下がるときに眠たくなります。暑い日でも湯船につかって、温まってから寝ると、体温の低下とともに寝つきやすくなります。

エアコンを使うときは

一晩中つけっぱなしは、健康的にも電気代的にもNG。タイマー機能を活用しましょう。また、扇風機を併用すると、冷風が室内に行きわたってGoodです。



水分不足

夏は汗が大量に出るため、身体の水分が足りなくなります。こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

＜上手に水分補給をしましょう＞

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどがかわく前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには、30分に1回水分補給。
- ・大量に汗をかいたらスポーツ飲料等で塩分も補給。



飲み過ぎに注意！！

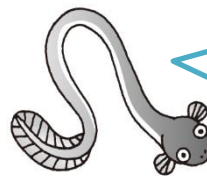
たくさん汗をかいた後は、失った塩分を補えるスポーツ飲料がおすすめですが、糖分も入っているため、飲み過ぎには要注意です。

★ふだんの水分補給は、水かお茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。

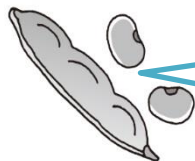
栄養不足

夏バテしないために、とっておきたい食べ物は・・・

冷たいものばかり食べるのは体によくない！



豚肉やうなぎには、身体をつかれにくくしてくれる、ビタミンB1がたくさん含まれています。



夏に消費されやすい、タンパク質が豊富です。