



平成27年7月15日(水)
大岳小学校・幼稚園
保健室

もうすぐ夏休み〜♪♪ みなさん1学期は元気に過ごせましたか?7月になり、暑い日が続いていますね。みなさん、夏バテしていませんか?暑い時期は体調を崩しやすいです。健康で元気に楽しい夏休みを過ごすために、食事や生活リズムに気をつけ、暑さに負けず、たくさん楽しい思い出を作ってくださいね。



あつい夏に負けない! からだをつくらおう!



しっかり食べて



- ① 朝食を食べる

朝食をしっかり食べるためには、朝早く起きて時間にゆとりを持つことが大切です。

- ② 朝のうんちの習慣を

規則正しい生活をする、毎朝うんちが出るようになります。排便には、食事の量や質の良さ(赤・黄・緑の食事)、朝の時間にゆとりが必要です。

よく寝よう



- ① 夕食時刻を早めよう

夕食を食べるのが遅くなると就寝も遅くなり、翌朝の起床も遅れ、朝の活動力も低下するという、負の連鎖が生じます。「寝る子は育つ」・・・寝ている間に成長ホルモンが分泌され、子どもの身体と脳が成長します。十分な睡眠時間を確保するため、遅くとも9時30分までに寝かせましょう。

- ② 安心して眠れる環境を

室内の照明が明るすぎると、入眠物質(メラトニン)濃度がおさえられ、体内時計が狂ってしまいます。夜間の外出を控え、就寝前のテレビ視聴やゲームをさせないようにし、静かで快適に眠れる環境を整えましょう。

よく動こう



- ① 人と関わる運動や外遊びをしよう

運動は体力向上につながり、子ども同士のつながりができ、ルールを守り、他人を思いやる心が育ちます。

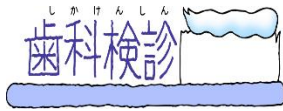
- ② 汗をかくくらいの運動を

徒歩登下校や身体を動かすお手伝いも生活の中での大切な運動です。心臓がドキドキ・汗をかくことが、自立神経の動きをよくする運動の目安です。

夏休みが治療のチャンスです！



視力異常者 (1.0未満)	19人(24%)
------------------	----------



	平成26年度(10月)	平成27年度(5月)
むし歯なし	42人(51%)	34人(43%)
処置完了	10人(12%)	18人(23%)
未処置	31人(37%)	27人(34%)

おうちの方へ

健康診断後に、「異常あり」のお子さんにお知らせを配布してあります。夏休みを利用して、できるだけ早めに病院（眼科・歯科医）で治療・相談を受けるようお願いいたします。治療が終わったら学校へ治療カードを出して下さい。



知ってふせごう！「熱中症」



こんがり日焼けをしている人が自立つようになってきました。いよいよ夏も本番ですね。熱中症に気をつけましょう。外で遊ぶ時は、帽子を必ずかぶって下さい。水分補給も忘れずに！

熱中症ってなに？

白ざしが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなって起こります。



起こりやすいのはどんなとき？

暑いとき、スポーツをしているとき、しめ切った室内や車の中、風が通りにくいところにいるときに起こりやすいです。



どんなふうになるの？

めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります。



何かおかしいと思ったら

少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせずにすずしい場所で休む、からだを冷やす、水分をとるなどしましょう。



ふせぐためには

無理せずにごすこと、外に出るときは、ぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切です。

