

ほけなだより 7月

R3.7.5 伊敷小ほけんしつ

いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすには、

暑さに強い体づくりが欠かせません。

基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠

です。そして、適度な運動も。

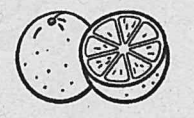
こまめな水分補給と休憩も忘れずに。



七月☆夏を元気に過ごす。

夏にとりたい食品
疲労を回復させるビタミンB1

免疫力を高めるビタミンC



豚肉

うなぎ

赤ピーマン

グレープフルーツ

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

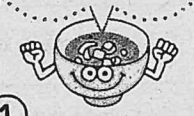
いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

夏こそ“みそ汁”で元気に！



栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

熱中症対策に

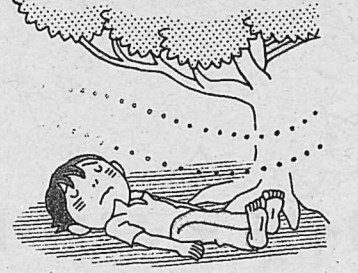
熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果的。暑さに負けない体を作ります。



- 暑さに負けず、元気に過ごすための9カ条を教えます！
- 1 などもこまめに水分補給
 - 2 めたいたべものやのみものにかたよらず
 - 3 バランスよくなんでも食べよう
 - 4 テレビやゲームは時間を決めて
 - 5 ouchuu (日中) は外で元気に遊ぼう
 - 6 ouchoku (朝食) は毎日必ず食べよう
 - 7 ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
 - 8 わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう
 - 9 つも早起きで今日も元気！

おうちゅうしょうせん
気温が高い、湿度が高い
風が弱い、体調が悪い
睡眠不足、とくに注意!!

暑い場所で横になる。

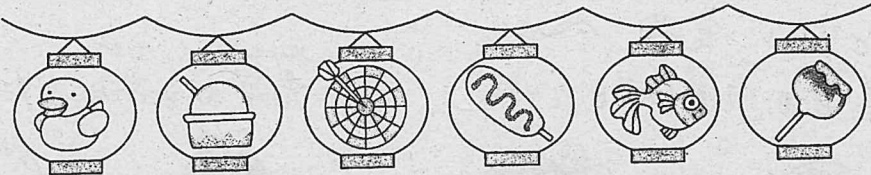


首のわきの下、足のつけ根を冷やす。

おうちゅうしょうせん 心急処置



意識のないうちゅうしょうせんは、救急車を呼ぶ!!



学校保健安全委員会全体テーマ

自ら進んで心身の健康づくりのできる子どもの育成
～生活リズムを整えよう～

各学級で保健のテーマが決まりました。決まったテーマは以下の通りです。年間を通して、目標を達成できるように、各家庭でも意識して取り組んでください。御協力よろしくお願いします。

各学級のテーマ

1年1組	「気付いてなくそうヒヤリハット。ケガを防いで楽しく過ごそう!!」
1年2組	「いっぱい体を動かして、いっぱい食べて、いっぱい寝よう! 寝る子は育つ!」
2年1組	「寝る時間、苦手なものを食べる事、自分で決めて取り組もう♪」
2年2組	「早寝してすっきり目覚めて元気よく頭も身体もフル回転 給食だって完食だ!!」
2年3組	「生活リズムチャレンジの1つの項目だけでも目標達成しよう」
3年1組	「負けるな! 感染対策! 忘れるな!」
3年2組	「生活リズムを整えて、心も体も健やかに過ごそう!」
4年1組	「時間を決めよう! ゲームやスマホ! 家族の時間も、大切に!」
4年2組	「友達と心の距離は近くても、マスクなしでは、おしゃべりしないで距離取ろう!」
5年1組	「早寝早起きで生活リズムを整え、心と体を健康に」
5年2組	「親子で週に1回は取り組もう。21時以降ノーゲーム・ノーテレビ」
6年1組	「親子で考えようゲーム時間と感染対策」
6年2組	「おうち時間。メディアの使用は、ルールを決めて家族時間を大切に」

あせ
汗なんて、
かきたくない?!

汗って、なんのためにかくの?

汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。



汗って、1日にどれくらい出るの?

ふだんじっとしていても500~1,000mLの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。



水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

汗って、なぜくさいの?

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮脂の汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくないのです。

体調管理に大切な汗。暑い夏こそなかよく!

ちりょう す
夏休みのうちに治療を済ませて
おきましょう



勉強でもスポーツでも、自己管理ができれば、いい結果は出ません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

夏休みもむきづき感染症対策を心がけよう!

今年度は、バラエティにとんでいて、各学級 素晴らしいテーマ が決まっています。心身すこやかな1年に たりそくできねー!