

# ほけんだより

令和5年7月3日

7月号

桑島小学校

保健室



プールの授業が始まり、みなさんの楽しそうな声が保健室まで聞こえてきます。梅雨の晴れ間のプールの授業を安全に楽しんでください。梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。暑さに負けない体力作りのために、適度な運動を心がけましょう！もちろん食事や睡眠もとても大切です。運動をして、しっかり食べて、ぐっすり眠る…このリズムを身につけましょうね！！



## その 不足 熱中症の危険あり!

### あいことば 合言葉は「ひ・み・つ」!! 熱中症を予防しましょう!

「ひ・み・つ」の合言葉をしっかり覚えて、熱中症を予防しましょう！それに加えて、日々の生活習慣もとても大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」!! できていますか？暑さに負けない体力作りをしましょうね。

- ひ** 日かげであそぼう、日かげを作ろう（ぼうしを必ず!）
- み** 水を飲もう（こまめに水分補給!）
- つ** 冷たいもので冷やそう



#### 水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかいた後、喉が乾いて苦しんでいる様子。

**汗をかいた分、こまめな水分補給を**

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

#### 睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

目をこらして勉強している様子。

**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまうので、毎日十分な睡眠をとりましょう。

#### 運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

涼しい部屋でゴロゴロしている様子。

**軽い運動で体を暑さに慣らそう**

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

### 保護者のみなさま

4月から行っていた定期健康診断の、全ての項目が終了しました。受診結果に応じて、早速受診をしていただいたご家庭もあり、大変ありがたく思います。個人懇談の際に、全項目の結果を一覧表にて再度お知らせする予定です。ご確認いただき、必要に応じて受診の予定をたてていただけますよう、よろしくお願いいたします。



6月初旬に実施しました「生活リズムチェック」の結果の一部（睡眠時間）をお知らせします。小学生の理想的な睡眠時間は、9時間以上といわれています。結果のグラフを見てみると、1・2・3年生では平均が9時間を超えており、大体の人が十分な睡眠を取れているようです。4・5・6年生では平均が9時間に届いていません。スポーツや習い事等で中々早く眠れない日もあるかもしれませんが、ゲームやスマホ等に使う時間を調整して、十分な睡眠時間の確保を心がけて欲しいと思います。保護者のみなさまには、コメントの記入等にご協力いただき、ありがとうございました。

平均睡眠時間（6月）

