

夏ほけんたより7月

新野小学校保健室
2024.7.4

7月24日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物がたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を摂って、元気に夏を過ごしましょう。

水泳学習が始まっています。テレビ・ゲーム・タブレット等は時間を決めて、寝る1時間前には終わりにするようにし、しっかり睡眠をとって疲れをとるようにしましょう。また、この時期になると体調不良の原因が水分不足である場合も多いので、朝食での塩分補給（みそ汁がおすすめ★）と水分補給をしっかりとってきてください。



ゴーストバスターズ!

夏の学校に
←たら妖怪たちが現れて
学校みんなが
←たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

←たら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- ゲームは時間を決める
- 早寝
- お手伝いをする
- 早起き
- 外で遊ぶ
- 朝ごはんを食べる

夜ふか死神
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう

A

朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する

B

**朝ごはんぬ
キジムナー**
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない

C

**手を洗わな一本
だたら**
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるやすくなる

D

**お手伝いしな
一反木綿**
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

**病気放ちょうちん
おばけ**
病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

ずっとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ざぶーん 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38~40度のお湯に
10~15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



プールで

一見涼しそうなプール
すいおん たか ねつ



睡眠中に

眠っている間も呼吸から
き はず ね あせ よ そつ

対策の基本はこまめ
すいぶん ほきゆう
な水分補給。

～SNS やゲームは時間を決めて使いましょう～

友達はもちろん、たくさんの人とつながり、やり取りができる SNS。楽しくコミュニケーションが取れて便利ですが、危険やトラブルが発生する可能性もあります。夏休みは家にいる時間が増えるため、使いすぎには特に注意しましょう。お家の人とルールを決めてから使うようにしてください。



アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。



定期健康診断が終わりました。医療機関への受診が必要な場合はお知らせをさせていただきます。(歯科健診の結果は、受診の必要の有無にかかわらず、全員にお知らせさせていただきます。)水泳学習が始まっていますので、早めに受診していただき、学校まで結果をお知らせください。

毎朝のお子さまの健康観察お世話になっています。体調の悪い場合は事故防止のため、水泳を見学させていただきます。

また、熱中症が起りやすい季節です。朝食をしっかり食べ、十分な水分補給をしてから登校させてください。暑さで体力が消耗しますので、早寝早起きの習慣をつけ、元気に学校生活が送れますよう引き続きご協力よろしくお願いします。