



令和6年6月3日 八幡小学校 ほけんしつ

ぐんぐんと気温が上がり、夏が近づいてきました。「鬼の霍乱」ということわざがあるように、どれだけ体が丈夫で健康な人でも、体調不良や暑気あたり（熱中症）を起こしてしまうことがあります。少しずつ体を慣らし、十分な睡眠、朝食、水分補給を心がけて、元気に過ごしましょう。



熱中症が心配な時期になりました。すいみん、朝食をしっかりとり、生活リズムを整えることはもちろん、水分補給をしながら、暑さに体をならしていくことが大切です。



体を暑さに慣らす



しっかり
すいみんをとる



しっかり
朝食を食べる



水分補給をする

1日30～100分くらい、少し汗ばむ程度の運動をする
といいよ

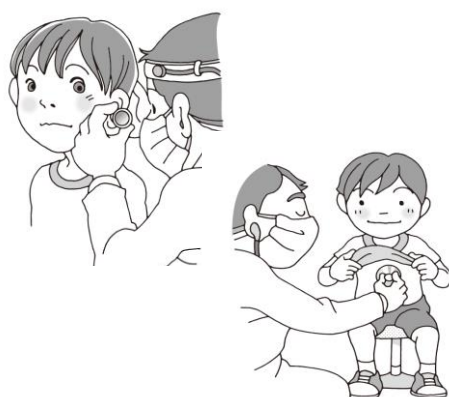
1日の疲れをねむってとろう。すいみん不足だと熱中症になりやすいよ。

食事からの水分と活動の合間の水分補給をしよう。活動の合間はいつもより一口二口多めに。



7日(金) 内科検診(全学年) 13:15～

13日(木) 耳鼻科検診(2・5年生) 14:00～



歯科検診の結果はどうでしたか？健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。ただ歯ブラシでみがいたらよいだけではなく、歯ブラシのお手入れも重要です。おうちの人と一緒に確認してみましょう！

歯ブラシのお手入れ

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

- 1 流水で洗い流す**
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。
- 2 風通しの良い場所に保管する**
湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。
- 3 定期的に交換する**
歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



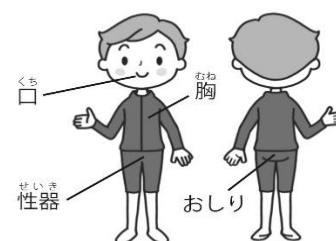
6月12日はプール開きです

暑さが厳しくなってくるこの時期、水泳を楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。水泳は、全身の筋肉がバランスよく発育し、脳の発達にもよいといわれています。しかし、他の運動に比べて疲れやすくもあります。水泳前の体調チェックをしたり、途中で体調に変化がないか確認したりしながら、楽しく泳げるとよいですね。毎日の健康チェックもお願いします。

プライベートゾーンとは、「自分だけの大切な場所」のことです。

【具体的にどこ？】

性別に関係なく、「胸」「性器」「おしり」（水着でかくれる場所）のことです。「口」も含まれます。



【次のことを約束してね！】

- プライベートゾーンは…
「他の人に、見せない」
「他の人に、さわせない」
「他の人のを、見ない」
「他の人のを、さわらない」
- プライベートゾーンを見たり、さわったりする人がいたら…
「イヤだとはっきり言う」
「その場からすぐに逃げる」
「信頼できる大人に知らせる」

人の外見やプライベートゾーンを悪く言ったりからかったりすることは、絶対に許されないことだよ！マナーやルールを守って自分も周りの人も気持ちよく水泳学習ができるようにね。

すくすくやわたっ子 No. 1

さくねんど がっき 昨年度3学期のすくすくやわたっ子では、健康づくりの参考として、「食」「運動」「すいみん」についてお伝えしました。今年は学期に1回程度、食に関するを中心にお伝えしていく予定です。6月は「朝食」についてです。

●●● 朝 ご は ん の 効 果 ●●●



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを
活発にする



排便を促す

あさ 朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感が刺激され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に下がった体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になります。お腹に食べ物が入ることで胃腸が働き始め、朝、うんちが出やすくなります。

【 朝 食 欠 食 と 肥 満 の 関 係 】

朝食を抜くと、集中力や体力が低下するだけでなく、太りやすくなってしまいます。なぜかという、前回の食事(前日の夕食)からの間隔が空きすぎてしまい、食べ物が体の中に入ってきたときにエネルギーを蓄えようとするため、太りやすくなってしまいます。また、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増えるとも言われています。

4月の身体測定の結果、八幡小学校全体の肥満傾向児童の割合が20%を超えました。その中には、朝食や睡眠に課題がある児童も複数名いるようです。運動で体を動かすことはもちろん、朝食や睡眠(特に早起き)に気をつけて過ごしてみてください。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

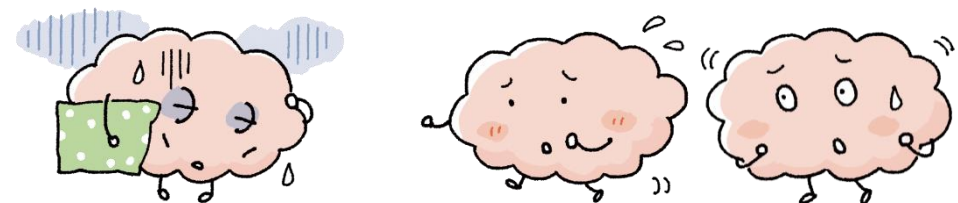


朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝 食 Q & A

Q. 朝起きたときは、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳はねている間も働いているため、朝起きたときにはエネルギー不足になっています。脳のためにも朝食でエネルギーを補給しましょう。



Q. 食欲がないときはどうすればいいの？

A. 朝、食欲がない人は、前の日を振り返ってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、ねる時間が遅くて生活リズムが乱れていたりしませんか？まずは、早起き、早ねを心がけて、朝からおなかのすくように生活リズムをととのえましょう。

