

ほけんだより7月

やまぐちしょうがっこう ほけんしつ
山口小学校 保健室

じめじめとした、暑い日が続いています。今の時期は、自分が思っているよりも体がつかれており、体調をくずしやすい時期です。なるべく快適に過ごせるように、衣服などを工夫したり、生活リズムを整えたりしましょう。

皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に

☆何度もハチに刺されたり、かゆみや腫れがひどく、長引いたりするときは病院を受診しましょう。そのまま放置すると発熱したり、原因によっては命に危険が及んだりすることもあります。

☆日焼けは「やけど」と同じです。長時間外で過ごすときには、日焼け止めをぬりましょう。また、家に帰ったら、冷やしたタオルなどで熱やほてりをとったり、お風呂上がりに保湿剤をぬったりして、ケアをしましょう。もし、肌にポツポツと水疱ができた場合は、皮膚科を受診しましょう。

みなさんは、毎日朝食を食べていますか？どのようなものを食べていますか？「パンだけ」や「フルーツだけ」などの人はいませんか？

朝ごはんは、眠っている体を起こし、1日を元気に過ごすためのエネルギー源です。もう一度、朝食の内容について考えてみましょう。また、朝食が、夜の睡眠に大きく影響を与えることも分かっています。その日1日だけでなく、翌日の朝スッキリ目覚めるためにも、朝食をしっかり食べたいですね。

良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



<簡単朝食レシピ>

自分で作ってみよう！！

【しらす丼】

☆材料

- ・ごはん
- ・しらすまたはちりめん
- ・レタス

☆作り方

ごはんの上に、レタスを小さくちぎってのせ、その上にしらすをかけてできあがり♪

※アレルギーのない子は、卵の黄身をプラスすると、栄養価もアップ。お好みでしょうゆなどをかけてね。

赤・黄・緑の食べ物が入っているで、栄養バランスもいいよ！！

保護者の皆様へ

火や包丁を使わずに、子どもたちが自分で簡単に作れるようなレシピがあれば、教えてください。ほけんだよりで紹介させていただきたいと思っています。