

2019.7.18(木)

ぐんぐん

No. 7

鯖江市神明小学校
保健だより

夏休みは治療のチャンス



夏休みがやってきた!

さくねん ちゅうしょ 昨年の猛暑とはうってかわり、じめじめした日が続きますね。なんとなく過ごしにくいせいか、からだのたるさや頭痛を訴えて来室する子が多いようです。みなさん、きょうの体調はどうですか?

いよいよ夏休みに入ります! わくわくしている人も多いと思いますが、夏には思わぬ危険もいっぱい。今回のほけんだよりは、これまでにあった夏休みの事件を紹介し、書かれています。反省をいかして、みなさんも楽しい夏休みを過ごしてください。

そして、またげんきな笑顔で会いましょう!

皮ふが真っ赤になっちゃった! 事件

夏休み事件簿

だるい・しんどい・やる気が起きない! 事件

先ばいたちの反省を生かそう

「海に遊びに行った日、家に帰ったら皮ふが真っ赤で、痛くてお風呂に入れなかったよ」



どうしたの?



ひどい「日焼け」だったんだ。皮ふのやけどと同じだから、タオルにくるんだ保冷剤や水でぬらしたタオルなどで皮ふを冷やしたよ。

ワセリンなどで保湿すると痛みもやわらいだよ。

耳や首のうしろもわすれずに。

反省...

長い時間太陽のもとにいる日は、日焼け止めをぬっておくといいね。



「夏休み中、なんだかだるくて、しんどくなって...でも、鼻水や熱は出てないし。カゼじゃないのに...」



どうしたの?



冷たい麺類やアイスばかり食べて、ジュースをたくさん飲んでたよ。それにゲームで夜ふかしの生活を続けていたから「夏バテ」になっちゃったんだね。

反省...

栄養はバランスよく。生活リズムはきちんとね。



遊んでいてフラフラに! 事件

「公園で友だちと遊んでいたら、頭がぼーっとして、フラフラで立てられなくなっちゃった」

どうしたの?



「熱中症」だったんだね。友だちが日陰に連れて行ってきて、スポーツドリンクを飲みながら休けいたよ。

反省...

その日は天気が良くて暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水分補給のための「水筒」を持っていなかったのが失敗だった。



食事は栄養パーフェクトで



ぬるくていいので湯船につかる



夏休み「おきる・たべる・ねる」時刻は

じこく ずらさない！！



朝、光をあびると、体内時計がリセットされ、脳が生き生きしてきます！



学校がある時は、毎日決まった時間におきて、朝ごはんをたべたり、トイレに行ったりしています。それを約3ヶ月間つづけてきました。体はその時間で生活するリズムが、しっかりと刻まれています。

ところが、夏休みになって、急に「ねる・たべる・おきる」時刻がバラバラになると、体のリズムは大きくみだれてしまいます。

なんと！いつもより3時間おそくおきる生活を2日間続けるだけで、体内時計は45分も遅れる！のです。夏休みは自由に過ごせる時間がいっぱい。過ごし方や目標はそれぞれちがうと思いますが、体と心の健康があってこそ充実した夏休みが送れるというもの。

この夏休み「おきる・たべる・ねる」時刻はずらさない！！ことをポイントに、夏休みの計画をたててください。

まずは、おきる時刻
ねる時刻 をきめて、
書きます。

「**こころとからだのけんこうカレンダー**」で、できているかをチェック！



午後10時～
午前2時の間に
「成長ホルモン」や「メラトニン」
がたっぷりです。この時間には
暗い部屋でぐっすり寝入っている
ことが大事です！

朝ごはんは..

どうしても、「黄」の食べものにかたよりがち。
できるだけ「緑・赤」の食べものを食卓に。

うら面は歯みがきカレンダーです

歯みがきは..

あさ・ひる・ばん、食べたらずぐにみがいて、食べかすをとってしましましょう！

夏休みはいつもより余裕があるはず。ごはんとセットで、ず歯みがきを！

でも、ついついだらだらと甘いおやつを食べたり、飲み物を飲んでしまいがち...。口の中のむし歯きんが大よろこび。このままでは夏休み中にむし歯ができちゃうぞ。

どうしたらいいかな。

しっかり考えて行動してね。

な絵になるね。たのしみにまっています！