

ほけんだより 8月

令和2年8月18日
玉島小学校 保健室

まだまだ厳しい暑さが残る中、2学期が始まりました。熱中症や夏バテにならないように、大切にしてほしいのが、「睡眠・食事・水分」です。朝ごはんを必ず食べて学校にきてください。水筒を必ず持ってきて、こまめに水分補給をしてください。そして夜はぐっすりねむりましょう！疲れをためこまないようにすることで、毎日元気に過ごせます。長い2学期ですが、暑さに負けずに過ごしたいですね。

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

こんな人は

水分が足りない...



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

こんな人は

栄養が足りない...



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人は

睡眠が足りない...



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環！休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

偏食をするのに食いしん坊の私は誰だ?



- 私が大好きな栄養はスドウ糖。これだけあれば満足!
- 体に入ってきたスドウ糖の約20%は、私がもらっちゃうよ

答え

私は、きみの内臓のはたらきにも、体の動きにも、心の動きにも、大きくかかわっている「脳」だよ。

きみが起きている間だけじゃないよ。眠っている間にも、記憶を整理したり、定着させたりと働いているんだ。

だから朝にはお腹がぺこぺこ。栄養が入ってこないと、うまく働けない。きみが朝ごはんをしっかりと食べてくれたら、私はバリバリがんばるよ!



正しいクーラーの使い方を知って、夏を快適に過ごそう★



設定温度を下げすぎない



風が直接肌にあたらないようにする



服で調節する

のどが乾く前に
のどが乾いた、と感じる前に
飲むのが水分補給のコツです



水分補給の
タイミング

運動する前に
運動すると体温があがるよ。
その体温が上がりすぎない
ためにも運動前に飲もう

運動した後に
運動して出ていってしまった
水分を、運動後に飲んで
取り戻そう!

