

かた
おうちの方といっしょによみましょう。

ほけんしつだより 夏休み号

令和4年7月 発行 八鹿小学校 保健室

なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごそう

① やっぱい大事な“**早ね 早おき 朝ごはん**”

ひとの体内時計はお日様の昇る・沈むにあわせて働いています。



起きたり寝たりの『すいみんリズム』をお日様の動きに合わせて合わせると快調にすごせ、病気に対抗する力も強くすることができますといわれています。

日が沈んだら目から人工的な白くて強い光を入れないようにします*。そして、おそくても低学年は9時、高学年は10時にはふとんに入るようにしましょう。朝もいつも同じ時刻に起きるのを習慣にしましょう。

①ねむ さそ ほるもん めらとにん しろ ひかり あ ぶんびつ とくちょう
(*眠りに誘うホルモン=メラトニンは白い光を浴びていると分泌されにくいという特徴があります。)

「食事」のリズムも体内時計に大きく影響します。中でも朝食は体を目覚めさせる大切なスイッチですから、必ず食べるようにしましょう。1学期の間にできた良い生活のリズムをくずさないように、夏休み中も“**早ね 早おき 朝ごはん**”を続けましょう！

② **換気とマスクと暑さ対策**

冷房中も密室とならないよう、必ず換気を行います。人がいる部屋は



換気扇を回したり、窓を対角線に2カ所、にぎりこぶし1つ分けておき、空気の流れを作ります。そして30分に1回は、窓を大きく開放しましょう。

近くで会話をするときには、マスクをつけることが基本ですが、人と人の距離が十分にとれるとき(2人が目安)や、会話をしないときは、マスクをとって体温を逃がしましょう。

うらめん つづ
(裏面に続く)

③ 手洗い

みんながさわるものにさわったとき、トイレの後、食べる前には石けんと流水で

ていねいに洗います。手を洗うことは、病気を予防する基本です。



④ お口の中を清潔に

健康診断では、きれいにしている人と、とても汚れている人の差がくつき

りと出ていました。歯科校医の先生に「だいたい磨けているけれど、少し

できていない所がある」と言われた人も多かったですね。教えてもらった

ことを思い出して、すっきりみがききましょう。1～3年生はお家の方の点検&仕上げ

みがき、4～6年生は鏡を使ってみがく習慣をつけましょう。



⑤ 熱中症予防

水分補給は野菜がおすすめ

熱中症予防に水分の補給が大切なことはみんなよく知っています。ではその水分は何か
ら摂るのが良いのでしょうか？

基本は三度の食事です。茶わん1杯の米飯160gに含まれる水分は約100mm^ℓ、これに
汁物を1杯飲めば、500mm^ℓのペットボトルの水を半分以上飲んだのと同じ量の水分が身体
に入ります。その他の食物にも水分やミネラルが含まれるので、朝・昼・晩と食事をきちん
と食べるのが大切な水分補給となるのです。

中でも野菜は90%以上が水分で、水分がとれるだけでなく、カリウム等のミネラル、
ビタミンや食物繊維など、身体の調子を整え、病気に対する抵抗力を強くする栄養の補給も
期待できます。

夏こそ野菜！水やお茶をぐくぐく飲むだけでなく、スイカやきゅうり、トマト等をおや
つやおかずにして、水分と栄養をしっかりと補給しましょう。

