

ほけんだより No.3

厚木市立鳶尾小学校
保健室 平成29年7月19日

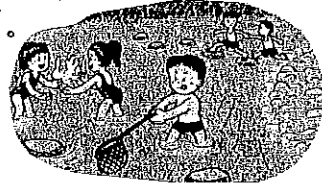
一学期、新しい学年で多くの経験を通して、どの子どももしっかり成長したのあとを感じています。「あゆみ」を通してぜひお子さんの「がんばり」を認めてあげてくださいね。

長い夏休みに入ります。子どもだけで過ごせる時間が増えますので、交通事故や水場での事故、また熱中症にも気をつけてほしいと思います。

子どもは思っている以上に事故予測ができません。

具体的にどのような危険があるのかを話すように心がけてください。夏休みならではの体験をたくさんして

二学期にさらに元気になった子どもたちに会えることを楽しみにしています!



子どもにアドバイス 夏休みを楽しく過ごすため 自分で気をつけられること

外に遊びに行きたい!

熱中症にならないように水とうとぼうしを忘れずに持とう。



ゲームやスマホをしたい!

時間を決めて、遊びましょう。長時間の使用は目や体に悪いえいきょうが出ます。



汗をたくさんかいた!

まず、すぐにふき、ぬれた服は着替えます。運動で汗をかくのは健康によいです!



暑くてねむれない!

クーラーを控え目にして、おなかにはタオルをかけるなど、冷やさないように。



のどがかわいた!

砂糖の多い甘いジュースをさけて、水かお茶を飲もう。



のどがかわくと、つい「がぶ飲み」してしまいがちです。しかし、清涼飲料水には、糖分が多く含まれており、飲みすぎは夏ばてや肥満、糖尿病、イライラ感、骨折しやすくなる、などの原因になったりもします。

**糖分：1日20gが
摂取の目安**

清涼飲料水200ml中の糖分量

コーラ: 21g	オレンジジュース: 19g
スポーツドリンク: 14g	野菜ジュース: 20g

さらに...健康に過ごすための5つの生活習慣

1 睡眠

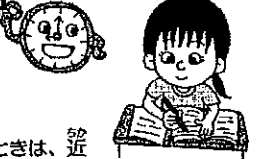
夜遅くまで起きていると、体の生活リズムがくると、朝起きられず、疲れやすくなったりします。



夜クーラーをつけたままると、大切な内臓があるおなかを冷やして体調を崩してしまうこともあるので気をつけましょう。

2 勉強

涼しい時間に勉強するとはかどります。宿題などは、午前中に済ませるようにしましょう。



勉強するときは、近くにゲームやスマホを置かないように気をつけましょう。

3 食事

3食しっかり食べましょう。食事から水分も補給しましょう。



冷たい物の食べすぎにも気をつけましょう。夏に美味しい野菜は、水分がたっぷり! たくさん食べましょう。

4 運動

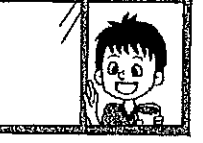
炎天下をさけて、体を動かしましょう。



こまめに水分補給をするのを忘れずに。気持ちのよい汗をかいたら、すぐにふき、着がえるようにしましょう。

5 休養

室内でじっとしていても汗などで体の水分が奪われます。



部屋の風通しをよくして、こまめに水分補給をしましょう。疲れを感じたら、30分くらゐの昼寝をするのもよいでしょう。

暑い夏、水分補給はこまめにしよう!

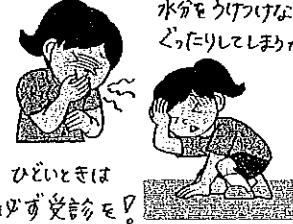
体調をくずしやすい子は、水分をとる量、回数が多いと感じることが多いです。

脱水症の症状

めまい、立ちくらみ、皮ふがかさつく、便秘、食欲不振、筋肉がつる、こむら返り、微熱 など

水分をうけつけないと、だるさやめまいなどが起こります。

ひどいときは必ず受診を!



1日8回をめに、水かお茶の補給を!

食事と一緒に、また、起床後やお昼前の10時ごろ、15時ごろ、18時前後、就寝時に、水分を補給しましょう。

こまめにのめよう!

注意: ペットボトルの飲み物は、「栓を開けても、日持ちする」は誤解です。開けたら早めに飲みましょう。

