



令和6年7月16日
練馬区立中村西小学校
保健室

みなさんが楽しみにしている夏休みまで、あと少しですね。いろいろと楽しい計画を立てている人もいることでしょう。楽しい夏休みを過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのよい食事と十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。

暑さに負けず、元気で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。



保健室から 夏休みの宿題です！！

夏休み中は、生活リズムが乱れやすくなります。ついつい長い時間ゲームをしたり、夜おそくまで起きていたりすると、生活リズムが乱れて「なんだかだるい・・・」「イライラする」など、体や心の調子が悪くなることがあります。

そこで、保健室から夏休みの宿題です。夏休みが終わる一週間前から「生活チェックカード」の記入をしましょう。毎日の早ね・早起き、朝ごはん、歯みがき、テレビやゲームなどのメディアについて、自分でチェックをしてください。9月4日までチェックをし、おうちの人に一言をもらったら、9月5日に学校に持ってきてください。



【やり方】

- ①夏休みの終わる一週間前の8月26日（月）から9月4日（水）までチェックします。
- ②起きる時間とねる時間を自分で決めて、（ ）に書きます。
- ③毎日チェックをして守れたら、その絵に色をぬります。
- ④チェックが最後まで終わったら、おうちの人に見てもらい、9月5日（木）に提出します。

保護者の方へ

○夏休みの生活について

夏休みは生活習慣が乱れやすい時期です。夏休み中にたくさん楽しみ、夏休みの終わる一週間前からは生活習慣を学校モードに戻し2学期を元気に始められるよう、ご協力をよろしくお願い致します。

また、夏休み中はメリハリのある生活ができるよう、おうちでのルール（〇時までには起きる、〇時までには寝る など）をお子さまと一緒に考えて、生活の様子を見直す機会にさせていただきたいと思致します。

○「おうちの人からひとこと」

「生活チェックカード」に「おうちの人からひとこと」という欄があります。夏休み中のお子さまの生活を振り返り、良かったことや気付いたことなど何かメッセージをお願いします。「生活チェックカード」は9月5日（木）に提出です。

夏休み事件簿!!

いよいよ始まる夏休み！わくわくしますね。でも、夏には、思わぬ危険もいっぱいあります。ここでは、みなさんの先はいたちが、これまでにあった夏休みの事件を紹介してくれます。反省をいかして、みなさんは楽しい夏休みをすごしてくださいね。

皮膚が真っ赤になっちゃった！事件

「海に遊びに行った日、家に帰ったら皮膚が真っ赤で、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。皮膚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膚を冷やしたよ。ワセリンなどで保湿すると痛みもやわらいたよ。

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。



だるい・しんどい・やる気が起きない！事件

「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、フラフラで立っ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。

ネバネバ食材で夏を元気に

- ◎納豆 ◎オクラ ◎山芋
- ◎なめこ ◎モズク ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手であまり食べない人もいますが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱りがち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。