

すこやか

平成 29 年 (2017 年)

7 月 13 日 (木)

南町小学校 保健室

1 日は 24 時間 わたしたちの体内時計は 25 時間 はやおきでズレを解消！

この 1 時間のズレは、朝のまぶしい光を浴びることで修復されます。

夜ちょっとのんびりして寝るのが遅くなり、朝もゆっくり起きる生活になると、ねむりのリズムがくずれます。そのため、からだはだるく、疲れやすくなります。

朝はきめた時刻にしっかりおきよう

さあ！今年のチャレンジは休み明け直前に取組みを提案します！

実施期間：8 月 28 日 (月)～9 月 5 日 (火) 休み明けの土・日曜日はお休みです。

9 月 8 日 (金) までに親子で集計をし、担任へ提出してください。

なつやすみけんこう
チャレンジさわやか
カード配布します。

チャレンジ目標は 6 つです。

・早起き・早寝・・・休み中に起きる、寝るのリズムが少し乱れていませんか？学校モードの目標時刻を決めて体を朝型にリセットしましょう。

決めた時刻に起きることができたら 10P 獲得！

決めた時刻に寝ることができたら 10P 獲得！

遅すぎる目標はアウトです

・水で顔あらい・・・朝起きたらつめたい水で洗うことを習慣にしましょう。できたら 10P 獲得

・朝食を食べる・・・1 日の活動エネルギーの基です。主食だけでなく、やさしい、おかずもしっかり食べることに気をつけましょう。

おかずもしっかりたべられたら 10P 獲得！

・うんちをしよう！・・・1 日 1 回うんちが出ていますか？しっかり食べていないとうんちがでません。

朝、昼、夜いつでも 1 日 1 回出たら 10P 獲得

・食事の時は NO テレビ！・・・時計のようにテレビをつけていませんか？まずは食事中はテレビを消すことからアウトメディアのチャレンジです。

朝または夜だけ達成できたら 10P 獲得

・からだづくり・・・今年の夏も酷暑・猛暑と言われるほど暑い毎日になりそうです。運動量も減ってしまいかもしれませんが、熱中症に気をつけて過ごしましょう。学校が始まったら外遊びをしましょう。

**水泳、なわとび、おにごっこ、ボールあそびなど、早起きして、ゆうがたのウォーキングなどで
きたら 10P 獲得**

学校がはじまったら・・・外遊びができたら 10P 獲得！

熱中症にならないからだをつくろう！！

いちばん大事なことは、きそく正しい生活です。

早起き・早寝、あさごはん。 食べないと、体の調子が悪くなりやすいです。体調が悪いと、体温コンピュータの働きが悪くなって、汗が出なく、熱中症にかかりやすくなります。最近、暑くなると必ず熱中症のために救急車で運ばれる人が出ています。私たちのからだは、汗腺から汗がふき出て、ちょうどクーラーで部屋の温度を下げると水が出てくるのと同じように、汗で体温上昇を防いでいます。しかし汗で水分が出てしまい、水分が補充されないと、からだは熱くなり倒れてしまいます。熱中症は時には死亡することもあります。外の活動だけでなく体育館での活動でも熱中症をおこします。

飲み物の糖分量(500ml中)

	炭酸飲料	ミルクコーヒー	オレンジジュース	スポーツドリンク	お茶
糖分量(500ml中)	56.3g	45g	55.6g	23.5g	0g
ペットシガー(1本3g)	約19本	15本	約19本	約8本	0本

出かける時は水筒を持参しましょう。それほど暑くない日でも一日に牛乳パックの半分の500CCの汗がでます。暑い日や運動中は1時間に1リットルの汗がでます。汗をかいた後で、水分補給をしても、汗で出た分全部を補えません。こまめに水分を補給するのがポイントです。水筒に1個塩あめを入れておいてもいいですよ。

7月の暑さは異常なほどです。来週からは水筒の中身はスポーツドリンクでもOKです。必ず少し水で薄めてください。また、水に塩ひとつまみ入れてくるのもいいです。

連日、熱中症の心配をしています。学校では水・お茶を持参するようにお願いしていましたが、暑さもひどく、水分のみではからだに無理があると考えています。そこで、水筒の中身をスポーツドリンクOKとします。しかし、上の表のようにスポーツドリンクは吸収をしやすくするために、砂糖がたくさん入っています。砂糖は食欲を抑え、虫歯の原因になります。また、塩分も取りすぎる心配もありますので、スポーツドリンクは半分くらい水で薄めて持参させてください。水やお茶でも大丈夫です。

プール熱にご用心

咽頭結膜炎 ⇒⇒アデノウイルスでおこる病気です。

発熱は38℃から40℃くらい。のどの痛み、

目には結膜炎をおこします。

腸でウイルスが増え、便からウイルスがでてきます。

特に7月～8月は流行が心配されています。プールを通じて伝染することから別名プール熱といわれています。

プールのあとはうがい、手洗い、シャワーを実行しましょう

夏休み中のプールに来るときも水筒を忘れずに持ってくるとういいますね。

帽子の洗濯おねがいします！子ども達の帽子は、汗で塩がふいています。

洗ってきれい、さっぱりさせてください。