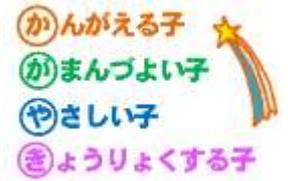


7月 保健だより

令和4年7月20日
西海市立平島小中学校
発行：小川 玲香

明日から夏休みが始まりますね！長期休みでは、生活リズムが乱れてしまいがちです。『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して生活リズムを崩さず元気に過ごしましょう！毎日のラジオ体操に元気に参加すると早起きが習慣化できますね！



保健室からのお知らせとお願い

①健康観察カード

夏休み中も引き続き、健康観察カードに体温を記録してください。頭痛や腹痛など、体調不良のときは、そのことも記録しておくで自分の体調管理にもつながります。大変かとは思いますが、よろしくお願いします。

②健康生活チェックカード

今年も8月25日～31日まで、第1回健康生活チェックを実施します。19日の登校日にカードを配布します。チェック後は、保護者からのコメントをお願いします。

③給食着について

昨年度と同様に、夏休み中に給食着をクリーニングに出す予定です。そのため、給食着の持ち帰りはありません。

④新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の再流行が懸念されています。引き続き、手洗い・うがいの励行、マスク着用をよろしくお願いします。熱中症予防のためにマスクを外すことも大切ですが、運動するとき以外でマスクを外すときには、**屋外でも、屋内でも、人と十分な距離がとれている**ことを確認しましょう。

夏バテに気を付けよう！

夏の暑さのせいで、疲れやすくなったり、食欲がなくなったり、寝不足になるなどの体調不良のことを「夏バテ」と言います。夏バテの予防には、暑さによって乱れてしまう自律神経を整えることが大切です。



運動習慣をつけよう！

適度に汗をかくと汗腺の働きが正常になり、夏バテ予防になります。毎日汗をかくことで暑さから体が慣れると夏バテになりにくくなります。また、軽めの運動は夏バテを治すことにも有効です。



バランスのよい食事をとろう！

バランスのとれた食事を一日三食食べるのが大切です。夏バテ予防に効果的な食材には、うなぎや豚肉、きゅうり、トマト、オクラなどがあります。また、冷たいものの食べ過ぎは、体を冷やしすぎてしまうので気を付けましょう。



しっかりと睡眠をとろう！

自律神経の働きを正常に保つために、休養と睡眠は欠かせません。寝る二時間前くらいには、スマホやゲームを終え、部屋の明かりは暗めに。強い光を浴びると、自然な眠りを誘うホルモンの分泌が抑えられてしまいます。