

すくすく *なつやすみ

令和元年7月18日(木)

海南省立南野上小学校

No.4



明後日から夏休みです。6月は寒くなったり、暑くなったりして体調を悪くしてしまう子が多かったように思います。逆に7月はケガはありましたが、体調を悪くしている子は少なかったです。また、クーラーで冷やしすぎじゃないかな?と思う教室もありました。クーラーばかりにたよっていると、汗をかけなくなって熱中症や夏バテになりやすいみたいです。外の気温に合わせてせんぷうきだけにしたたり、まどを開けて風通しをよくしたりして、クーラーだけにたよらないようにした



よいすいみんのために



みなさんは毎日、どのくらいの時間ねていますか?

8時間から10時間ぐらいいねているのではないのでしょうか?

しっかりねることは、次の日の自分の体の調子にも深く関わっています。

しかし、たくさんねることが体の調子をよくするというわけではありません。

ねる前のすごし方も関係しています。では、どんなすごし方をすれば朝すっきり起きられるのでしょうか?

すいみんとはねることをいいます。

1. ねる前にゲームやスマホをしない



ゲームやスマホの画面の光はねむけのじゃまをします

2. 夏でもゆぶねにつかって体をあたためる



38℃~40℃のお湯につかることでよくねむれるようになります

3. お風呂あがりのストレッチ



体をほぐすことで疲れがとれやすくなり、ねむりやすくなります

4. 毎日同じ時間にねる、同じ時間に起きる



毎日同じ時間に、ねるおきることで、自然といつもの時間にねむたくなってきます。

5. 朝起きたら、太陽の光をあびる



太陽の光をあびることで、頭と体を目覚めさせる成分が出てさあ起きようという気分になります

6. 昼間、しっかり運動をする



ほどよく運動をすることで、つかれをとるために、体がはやくねようとして

よいすいみんは、元気な1日につながります。夏休みを楽しく過ごすためにも、しっかりねましょう。

問題

屋外プールでも熱中症は起こる?

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



プールでは忘れがちな水分補給をしっかりとって、楽しいプール学習を。

アウトメディアに挑戦!

もっと楽しい過ごし方を考えよう

スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を、いつもと違う新しいことに挑戦しましょう。

- 読書をする
- 料理をする
- 家族とおしゃべりする
- 勉強に打ち込む
- 絵を描く
- 植物を育てる
- お手伝いをする

何かワクワクするような発見があるかもしれないよ。

保健室から夏休みの宿題

はみがきカレンダー

カレンダーのイラストに、あさ・ひる・よるの1日3回にわけて、いろをぬります。毎日3回しっかりみがきましょう。

夏休みは治療のチャンス

夏休みに注意すること

遊ぶには、何を、どこで、だれと、何を、いつに、いつに帰る、を伝えよう

虫さされ、かきむしらないで

保護者のみなさまへ
いつも学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。今学期も残すところあと1日で、無事に1学期を終了することができそうです。夏休みに入り、子どもにとって楽しいこともたくさんある一方、生活リズムを崩しやすい時でもあります。夏休み明けの登校がスムーズに行くように、睡眠や食事などの基本的な生活習慣を普段と変わらないようにお子さんの手助けをしていただければ幸いです。