

ほけんだより

伊丹市立荻野小学校
ほ け ん し つ
2024 年 7 月

いよいよ夏休みです。今年の夏も去年と同じように暑い夏になると予想されています。夏休みもしっかりと熱中症対策をとっていきましょう。こまめな水分補給・十分な睡眠時間・バランスのよい食事をとることは熱中症予防にとっても大切です(へへ)。そして夏休み中は1:早起きをする2:朝ごはんをしっかり食べる3:朝の光を浴びるの三つを意識して過ごしましょう。

7月の保健目標 なつのびょうき をよぼうしよう

《感染症から身を守る基本は手洗いです》

いろんな感染症のほとんどはウイルスが体に入ることでおこります。コロナウイルスやヘルパンギーナと手足口病は、エンテロウイルス。咽頭結膜熱(プール熱)と流行性角結膜炎はアデノウイルスが原因です。くしゃみなどの飛沫やウイルスのついてるものに接触することでひろがります。そのため手洗いをしっかりすることが感染予防につながります。

＋ 予防の基本は手洗いです。正しい方法で行ってください。

- ① 手のひらで石けんを泡立てます。



- ② 手のこうも、こすって洗います。



- ③ 指を一本ずつていねいに洗います。



- ④ 両手をもむようにして指の間を洗います。



- ⑤ 爪を手にこすりつけるように洗います。



- ⑥ 手首を片方ずつ洗います。



- ⑦ 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。



- ⑧ 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。



夏休みに気をつけたい睡眠と朝の過ごし方について

①：睡眠習慣を整えると「いいことがたくさん」あります。

その1：記憶力がよくなります。(今日勉強した内容はその日の睡眠で覚えます。)

その2：集中力と注意力もアップします。(睡眠不足だと疲労が回復しないためです。)

その3：衝動性が低下して感情の起伏が穏やかになります。

その4：運動パフォーマンスがよくなります。

その5：学力も上がります。(睡眠不足や睡眠リズムが整わないと学習内容の定着率はよくないです。)

②：睡眠習慣を整えるカギは「毎朝同じ時間に起きる」ことです

理由は朝日を浴びて脳内の「体内時計」に光刺激が入るとセロトニンというホルモンがたくさん分泌されます。セロトニンの働きは①体内時計の睡眠スイッチを入れ、起きてから14時間～16時間後に眠気が来るようにします。②昼間に働く交感神経のスイッチを入れて、活動しやすい体にします。毎日同じ時間に起き睡眠リズムを整え夏休みを過ごすしましょう。起きる時間が2時間以上ずれると時差ぼけ(ソーシャル・ジェットラグ)をおこしてリズムが乱れます。

③：朝の過ごし方について

その1：起きたらまずコップ1杯の水をのむようにします。理由は寝ている間にコップ1杯分の汗をかき、尿を出すので体は脱水状態になっています。その状態だと「ぼー」としていて元気がでません。まずは水分補給をしっかりとしましょう。

その2：朝ごはんをしっかり食べましょう。ポイントは炭水化物とたんぱく質をとることです。炭水化物は消化・吸収に優れ、活動のエネルギー源になります。

たんぱく質は体を作るだけでなく、一日の気分(情緒)と密接に関係しているので毎食取り入れるとメンタルは安定し、元気もです。

水分補給と朝ごはんで活動できる体づくりをしましょう。

知っていますか？朝ごはんのもう一つの役割

体中の細胞にある体内時計をリセットします。朝ごはんを食べると脳の体内時計と細胞の体内時計が一緒のリズムで働くようになり、その日1日、元気に過ごせます。