

ほけんだより

伊丹市立荻野小学校
ほけんしつ
2023年7月

いよいよ夏休みです。今年の夏はいつもの年より暑い夏になると予想されています。すでに熱中症警戒アラート(熱中症なる危険性がとても高くなると予測される時にでる情報のこと)が出ているところもあります。夏休みもしっかりと熱中症対策をとっていきましょう。こまめな水分補給や十分な睡眠時間をとることは予防にはとても大切です(へへ)。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えていきましょう。

7月の保健目標 なつのびょうき をよぼうしよう

この夏はいろんな感染症が流行しています。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接触などでひろがります。そのため手洗いをしっかりとすることが予防につながります。

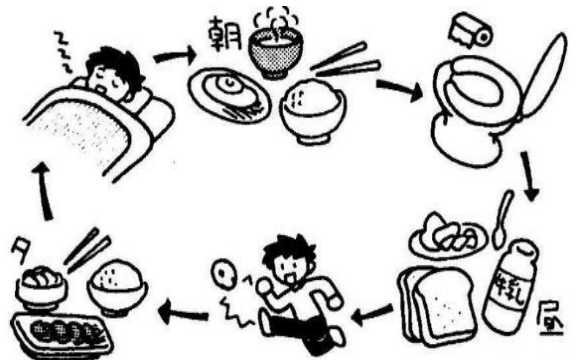
《感染症から身を守る基本は手洗いです》

➕ 予防の基本は手洗いです。正しい方法で行ってください。

<p>① 手のひらで石けんを泡立てます。</p> 	<p>② 手のこも、こすつて洗います。</p> 	<p>③ 指を一本ずついねいに洗います。</p> 	<p>④ 両手をもむようにして指の間を洗います。</p> 
<p>⑤ 爪を手にこすりつけるように洗います。</p> 	<p>⑥ 手首を片方ずつ洗います。</p> 	<p>⑦ 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。</p> 	<p>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。</p> 

元気な体づくりも大切です。睡眠・食事・排便・運動はこの絵のようにつながっています。できていないなあと思った人は、早起きから始めてみましょう。

絵のような生活が毎日できている人は「よい生活習慣が身についている」ので続けましょう。



ごろき しりよく
この頃気になるみんなの視力について第3回目 目を守るしくみ

まゆげ

両方のまゆげで約1300本！
おでこから流れる汗が目に入らないようにしているよ。

まつげ

上側は約100本、
下側は約30本はえているよ。
目の中にほこりやゴミが入らないようにしているんだ。

なみだ

目についたゴミやほこりを洗いながしてくれるよ。
嬉しい時と悔しい時でなみだの味が
変わるらしい…。

まぶた

目に物が当たったり、
目が乾いたりしないように
しているよ。

目は物をみるためのたった一つの器官です。そのためいろんなしくみで守られています。大切にしましょう。*1学期に視力検査結果の手紙をもらってまだ病院受診していない人は夏休みにいきましよう。

夏休み！気をつけたい睡眠と朝の過ごし方

睡眠習慣を整えると「いいことがたくさん」

- 1：記憶力アップ。(今日勉強した内容はその日の睡眠で覚える。)
- 2：集中力と注意力アップ。(いつも睡眠不足だと疲労が脳にたまった状態になる)
- 3：衝動性の低下・感情の起伏が穏やかになる。(睡眠不足のイライラが減少するため)
- 4：運動パフォーマンスのアップ。(十分な睡眠は練習の効果をよりアップさせる)
- 5：学力アップ(睡眠不足や睡眠リズムの整わないままで学習しても定着率はよくない)

睡眠リズムが2時間以上ずれると時差ぼけ(ソーシャル・ジェットラグ)を起こすので普段通りの時間に起床・就寝するようにしましょう。

生活リズムは「朝の過ごし方でその日が変わる」

1：起きたらコップ1杯の水をのむ。理由は寝ている間にコップ1杯分の汗をかき、尿を出すので体は最も脱水状態になっています。その状態で一番影響を受けているのは脳。記憶力・判断力・注意力などの認知機能が低下しています。まずは水分補給をしっかりとしましょう。

2：朝ごはんのキーワードは炭水化物とたんぱく質。炭水化物は消化・吸収に優れ、活動のエネルギー源になり、たんぱく質は体を作るだけでなく生命維持に欠かせない栄養素です。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。