

あっという間に7月になり、いよいよこれから夏本番ですね。そして、1学期のまとめの時期でもあります。自分の生活リズムを振り返り、暑さに負けないように気持ちを引き締めて頑張りましょう！

7・8月ほけん
もくひょう

夏を元気に過ごそう
生活リズムを整えよう



夏を元気に過ごすために体にやさしい生活をしよう！

体にやさしい生活とは、「むし暑さなどで体の調子が悪くならないように、自分でどんなことができるかな？」と考えながら生活することです。

<p>ハンカチ</p> <p>汗をかいたら必ずふこう。汗をそのままにしておくと、体が冷えます。</p>	<p>シャワーお風呂</p> <p>ほこりや砂か汗といっしょにつきやすいので、スッキリ洗い流しましょう。</p>	<p>ぼうし</p> <p>ひさしやつばが大きいと、顔のほろがかけになって、目にもやさしいよ。</p>
<p>睡眠</p> <p>気温の差が大きいときは、体の疲れをとるために睡眠時間をたっぷりとりましょう。</p>	<p>水分</p> <p>汗をいっぱいかいているからね。ときどき水分で体をうるおそう。</p>	<p>栄養</p> <p>1日3回、食事をしっかりとらないと、ガソリンの入っていない車と同じで動けません。</p>

保護者の方へ

五小では6月に感染性胃腸炎が流行しましたが、7月に入り胃腸炎の症状を訴える児童は少なくなりました。しかし、これからの時期には胃腸炎以外にも流行しやすい感染症があります。感染症予防のために、ご家庭でも手洗い・うがいをしっかり促し、暑さや風邪に負けずに子供たちが元気に過ごせるようご協力をお願いします。

夏の時期に流行しやすい感染症

プール熱(咽頭結膜炎)・・・おもにせきや接触でうつる。高熱が3～7日続き、のどの痛みや目の充血が見られる。予防は手洗いが基本です。感染力が強いのでタオルの貸し借りはやめましょう。

ヘルパンギーナ・・・おもにせきや接触でうつる。38～39度の高熱と、のどの奥が赤く腫れ、小さな水泡ができる。予防は手洗いが基本です。

元気チェックカードの結果からすいみんについて考えよう！

5月に実施した元気チェックカードでは夜9時～10時までに寝ている子が多かったですが、中には10時以降まで起きている子や週末になると生活リズムが乱れやすい子もいました。

これからの季節は暑く、寝苦しい日が続きます。また、夏休みに生活のリズムが乱れて、ね不足になりやすいです。そのため、今回は「すいみん」が大切な理由や暑い時期のすいみん対策について考えてみましょう。

● どうしてねむくなるの？

つかれたとき

つかれた脳と体を休ませ、健康な状態に保とうとするはたらきがあり、ねむくなります。

夜ねるとき

脳にそなわっている体内時計は、日中は活動し、夜は休むようにセットされているため、ねむくなります。

● すいみんが大切な理由・・・

からだを成長させる

脳と心を育てる

体の抵抗力(免疫力)を高める

体のつかれをとる

必要なすいみん時間ってどのくらい？

1～3年生	10～11時間
4～6年生	8～9時間

● ね不足になると・・・

- 頭がぼんやりして、集中できない
- イライラする
- 朝、食欲がない



● 暑い時期のすいみん対策

ぬるめのお風呂で体をあたためた方が眠くなりやすいよ！



寝ているときは汗をたくさんかくから、汗を吸いやすい服を着よう！

