

ほけんだより 8月

立川市立新生小学校
保健室
夏休み号

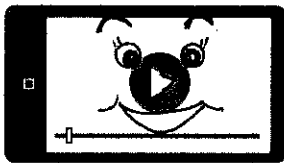


楽しい夏休み & 誘惑の夏休み

もうすぐ、夏休みです。今年はお家にいる時間が長くなりますが、せっかくの夏休み、お家で過ごす工夫を工夫して、元気に楽しく過ごしたいですね。家で過ごす時間が多くなると、つい生活習慣を乱す誘惑に負け、ダラダラした一日を送ってしまいがちです。

ぜひ朝学校がある時と同じ時刻に起きて心身共に健康的な毎日を過ごしましょう。この夏休み、どんなことに気を付けて過ごしたらよいかご家庭で話題にしてください。

テレビ&ゲーム&動画の誘惑



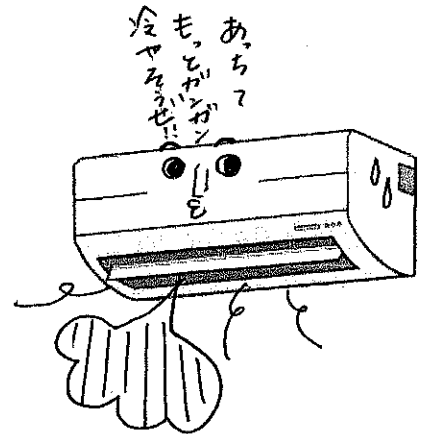
二時間から三時間、おもしろいの!!

時間を決めずにダラダラと見続けてしまうと、アツと言う間に一日は終わってしまいます。また、寝る直前までテレビを見ていたり、ゲームをしていたりすると、脳の興奮が治まらず寝付きが悪くなります。テレビやゲームの時間は計画的に設けることにしましょう!

エアコンの誘惑

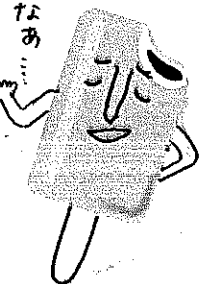
暑い夏は冷房のガンガン聞いた部屋でゴロゴロしていたいですよね。しかし、冷え過ぎた部屋で長時間過ごすのは夏バテの原因になったり、暑さに体が慣れず熱中症になりやすくなったりします。

冷房の使い方(温度が低すぎ、使い過ぎ)に気を付けましょう。



アイスの誘惑

一本なんでも食べて、たくさん食べたなって。



気温が高いとアイスやジュースをとりたくなります。もちろん、適量を食べたり飲んだりするのはよいですが、とりすぎは要注意です! 冷たいものをとり過ぎると、お腹を壊したり、食欲がなくなったりする原因にもなります。

また寝る前に甘い物をとると、体を成長させる成長ホルモンが寝ている間に十分に分泌されなくなってしまいます。寝る前の甘くておいしい誘惑には注意です。

ふとん ゆうわく お布団の誘惑

めあて

□時までに寝て、□時までに起きます。

長期休みになると1番やっしまいがちなこと…それは
遅寝・遅起きです。寝る時間が乱れ、睡眠のリズムがくずれると朝スッキリと目覚めることができず、一日を元気に過ごすことができなくなります。疲れもたまり、夏バテの原因にもなります。夏休みもいつもと同じ時刻に起きて眠る生活を心がけましょう。

「セロトニン」
「メラトニン」
「コルチゾール」
「アドレナリン」
「ノルアドレナリン」
「ドーパミン」
「ヒスタミン」
「グルタミン酸」
「GABA」
「セロトニン」
「メラトニン」
「コルチゾール」
「アドレナリン」
「ノルアドレナリン」
「ドーパミン」
「ヒスタミン」
「グルタミン酸」
「GABA」



朝、目覚めたらカーテンをあけて、光で目を覚まします。その後、寝ぼけながらもラジオ体操にチャレンジ！すると…セロトニンというホルモンが私たちが1日やる気に満ちあふれ、幸せに過ごせるように脳を動かしてくれます。

<2学期の健康診断のお知らせ>

8月	8月25日 ~9月1日	身体計測	1~6年、ひまわり	午前中
	27日(木)	尿検査1次	全学年	9:00までに回収
9月	2日(水)	尿検査1次(予備)	28日未提出者	9:00までに回収
	16日(水)	尿検査2次	全学年	9:00までに回収
	17日(木)	内科	1・2・3年、ひまわり	8:50~
	24日(木)	内科	4・5・6年	8:50~
	25日(金)	尿検査2次(予備)	16日未提出者	9:00までに回収
	30日(水)	歯科	5・6年	8:40~
10月	1日(木)	眼科	全学年	13:20~
	7日(水)	歯科	3・4年	8:40~
	14日(水)	歯科	1・2年、ひまわり	8:40~
	20日(水)	耳鼻科	全学年	8:40~

①身体測定

体育着で計測をします。頭の後ろや上で、髪を結ばないようにして来ましょう。

②尿検査

朝起きたときの1番の尿を取って持って来ましょう。各クラスで1時間目の授業が始まる前に集めます。忘れないように気を付けましょう。

③内科健診

体育着で診てもらいます。髪が長くて、肩が髪で隠れるような人は、肩が見えるように結んで来ましょう。背骨が曲がっていないか確認するために必要です。

夏休み中も健康観察カードは続けます。2学期も毎日学校に持って来ましょう。