

梅雨の時期、すっきりしないお天気が続きますが、晴れた日は蒸し暑く、熱中症も心配されます。運動前の水分補給や、屋外での帽子の着用をお忘れなく！また、適度に塩分を補給するための朝ごはんも大切です。梅干しのおにぎりもお勧めですよ。

さて、水泳指導が始まります。水泳指導がある日は、24日に配布する健康観察カードに、検温結果と参加の可否、保護者印を忘れずに記入してください。記入がない場合は、その日の水泳指導には参加できません。命に関わる学習ですので、体調を整えて参加してください。爪を切ってくるのも忘れずに！！



の すいぶんほきゅう き イッキ飲みで、水分補給した気 なっていないませんか？

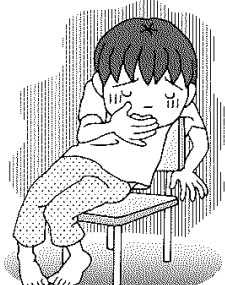
水分補給の大切さは、もう誰もがわかっていることですよ。でも、グビッと「イッキ飲み」ばかりしていませんか？実は、体が一度に吸収できる水分は、200～250mLと言われています。どのくらいかと言うと、コップ1杯分、一般的な500mLのペットボトルの半分くらいです。それ以上の水分を摂っても、おしっことして排泄されてしまいます。

ポイントは、のどが渴く前の、こまめな水分補給！のどが渴いてからだと、ついイッキ飲みをしたくなってしまいますよね。是非、体育の前、休み時間の前に、一口水分を摂る習慣を身に付けてください。

しょうじょう
その症状、
ねっちゅうしょう
熱中症かも？



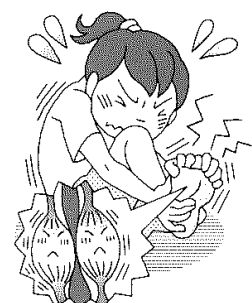
たいおん たか
体温が高い



だるさ・はきけ



めまい



こむらがえり

このような症状が出たら、すぐに近く
の大人に教えてください。また、屋外で、
人との距離（原則2m）がとれる場合には、マスクを外しましょう。

きそくただ せいかつしゅうかん たいせつ 規則正しい生活習慣は、なぜ大切？

「はやね・はやおき・あさごはん」の大切さを言われ始めてから久しいですが、そもそも、規則正しい生活習慣はなぜ大切なのでしょう？



からだ つく たいないどけい 【体のリズムを作るのは、体内時計！】

朝になると自然に目覚め、夜にはだんだんと眠くなるリズムのことを、体のリズムと言います。これを調整しているのが体内時計です。

病気になるらず、元気な生活が送れるように、体の調子を調整している神経を、自律神経と言いますが、体内時計は、その自律神経の働きを調整しています。

たいないどけい はたら のう へったつ おお えいきょう 【体内時計の働きは、脳の発達にも大きく影響する！】

朝ごはんは規則正しい生活は、脳の発達を促すことがわかっています。中でも、睡眠には重要な役割があります。それは、眠っている間にイライラを抑えるホルモンが出るので、心を安定させたり、授業で学んだことを整理して記憶にとどめたりすることです。だから「はやね」は大切なのです。

たいないどけい ただ はたら たいせつ 【体内時計が正しく働くために大切なことは？】



1. 朝日を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べる！
2. 決まった時間に早く寝て、早く起きる！

これが大切！ なぜなら、体内時計がリズムを作りやすいから。

3. 昼は明るい場所で体を動かし、夜は暗い場所で体を休める！

10年後、20年後も、心身ともに健康に過ごすために、今、この時期に規則正しい生活習慣を身に付けておくことが大切です。大人になってから生活習慣を修正するのは大変です。慌ただしい毎日ですが、お子さんの未来のために、ご家庭のご協力をお願いします。



本人、もしくはご家族がPCR検査を受けられた場合(受ける予定がある場合も含まれます)は、必ず学校へご一報ください。【学校携帯:080-7163-6396】

うらにつづきます

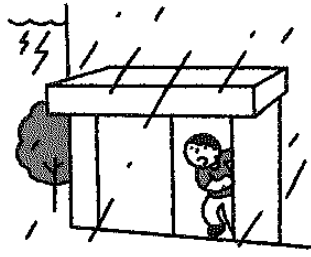


さいきん ぶあんてい てんき つづ 最近、不安定なお天気が続いています。きゅう らいう おお 急な雷雨も多いですね。かみなり な 雷が鳴っている時には、じぶんを 守る行動をとりましょう。

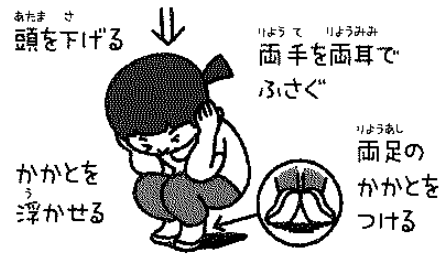
雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にある。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。

インターネットやゲームをやる時間は、きちんと決めていますか？ 決めずにダラダラと夜遅くまでやっていたり、休日は気付けば一日中やっていたり…なんてことはありませんか？ 視力低下や脳の発達、感情のコントロールにも影響します。おうちでしっかりルールを決めて、楽しみましょう。

2枚の絵を見くらべて

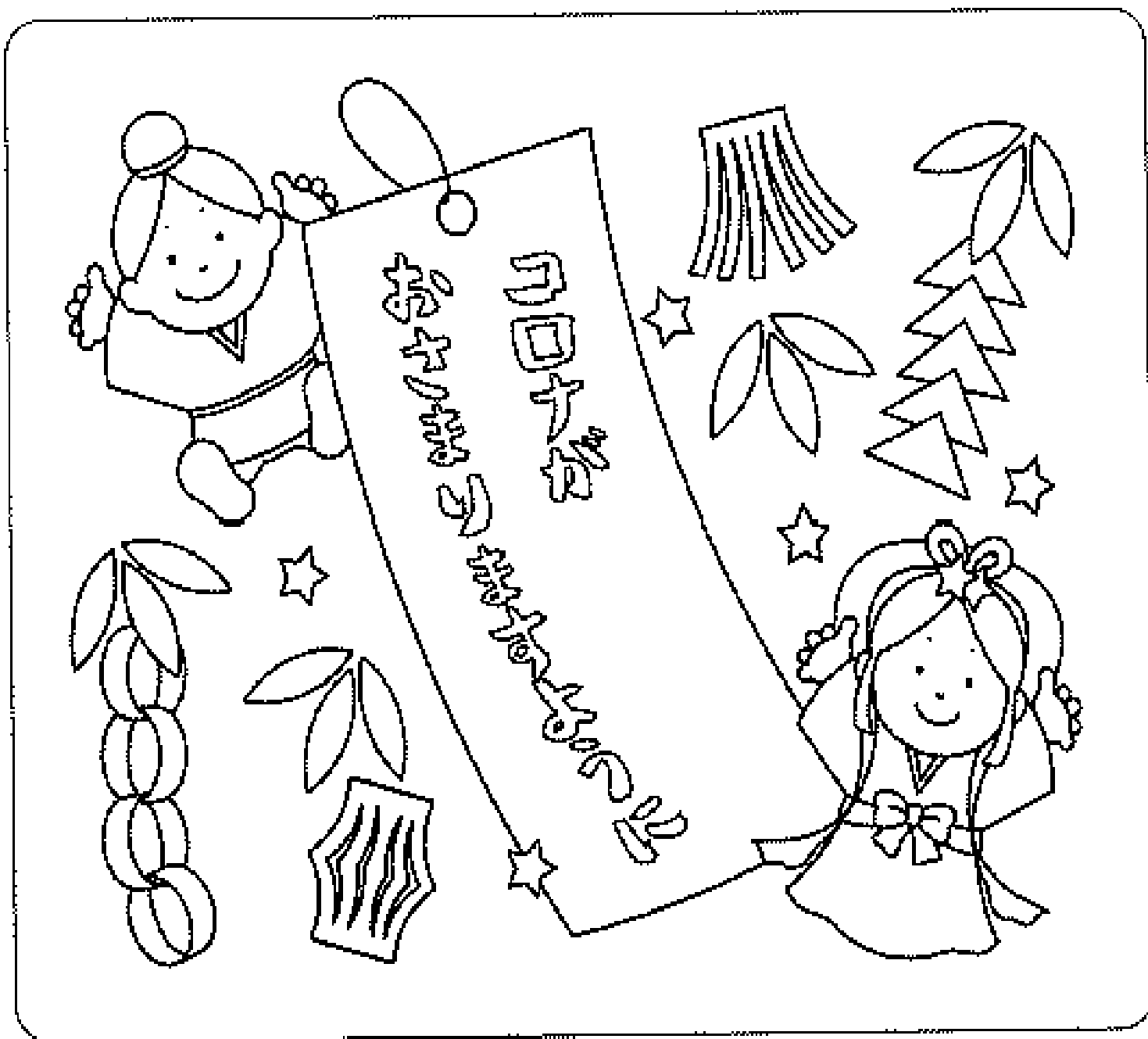
7つのまちがいをさがそう！！



イラスト：M@R

てんき...猫のひげ / 携帯型ゲーム機的位置 / 男子の子のTシャツの星 / 白いワッショウの形 / 物干しざお (上) / 長さ / 右の植物の鉢皿 / 左のソファのストロー

織姫と彦星に、願いを込めて…ご自由にどうぞ！



イラスト引用元：健康教室

あなたには、相談できる人がいますか？

すっきりしないお天気の中、気持ちが沈んでしまう人も多いこの季節。あなたには、悩んだ時や、辛くなった時に、相談できる人はいますか？先生達は、あなたの悩みの解決のために、いつでもお手伝いします。面と向かって相談するのはちょっと…という時には、電話やSNSの相談窓口もあります。困ったときは、気軽に保健室に相談に来てくださいね。