

ほけんだより 7月

令和6年6月28日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

夏本番が近づき、少し外を歩いただけでも汗をかくようになりました。中休み・昼休みや体育の授業の後には、たくさん汗をかいている児童をよくみかけます。体を動かしたあとは、しっかりと水分補給をしてください。暑さが厳しい時期の体調不良の原因は、水分・塩分不足のことがあります。ご家庭での朝食で、水分と塩分を補給してきてください。みそ汁を朝食に取り入れるのもオススメです！

また、運動不足や睡眠不足が熱中症につながる場合があります。日頃からウォーキングなどの軽い運動で体を暑さに慣らしておきましょう（暑熱順化といいます）。睡眠不足になると、体の汗をかく機能がうまく働かなくなることがあるため、夜はたっぷりと睡眠をとりましょう（小学生は10時間以上）。

睡眠？水分？栄養？



あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス

夏野菜もたくさん食べよう



ナス・かぼちゃ・
トマト・きゅうり
など。

スポーツドリンク・ジュースなどの甘い飲み物を飲みすぎると疲労感を招きやすくなります。

水分ほきはきゅうはお水かお茶で

あまいもの・つめたいものはひかえよう



冷やしすぎはNG！冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

げんきいっぱいカードに記入していただいた感想の一部を紹介しす

保護者の感想

- ・朝、早く起きて、朝ごはんをしっかり食べることができてえらい！
- ・7時に起きる、9時に寝るなど、意識づけができ効果的だった。
- ・朝はなかなか起きてくれない。そして歯みがきもしない・・・もう少し自分のことを考えようね。
- ・いつも朝は歯をみがけていないので頑張ってほしいと思います。
- ・9時までに寝るためには、宿題・ご飯・お風呂の順番を家族みんなで協力してやりくりしないと日々できないことを改めて感じた。
- ・とてもがんばりましたね！！カードの期間でなくとも、9:30に寝られるといいですね。
- ・ゲームの時間が守れたら完璧だね！
- ・時間を守らなすぎる。時計を見る習慣をつけましょう。
- ・目覚ましを消して二度寝しないようにしてほしいです。次回がんばります。
- ・自分なりに考えて行動ができていたようです。もう少し運動の時間が増えるといいなと思いました。
- ・学習時間が安定しました。この調子でがんばって！
- ・やらなければいけないことをやってから遊びの時間にしましょう！自分で意識をして行動しよう！
- ・寝る時間の設定が遅く、早寝にならないのでは？と思います。遅く寝たり早く寝たり、時間がバラバラでした。
- ・最近体を動かすことが楽しくなっているようです！ゲームの時間は減らしたいです。

児童の感想

- ・たのしくすごせた。
- ・カードのおかげで早く寝られました。
- ・残念ながら、テレビを1時間以上見ないことはできなかった。
- ・がんばって自分で起きました。
- ・はじめは早く起きることが嫌だったけれど、やってみたら慣れた。
- ・体を動かすことを、いつもはあまりやっていないので、これから気をつけます。
- ・起きる時間が遅かったと思いました。夜は歯みがきができたけど、朝はできませんでした。
- ・テレビをみすぎてしまったので、そこを直したいです。
- ・これからも規則正しい生活をおくっていきたいです。
- ・いっぱい運動ができてうれしいです。
- ・テレビはよく観るから、1時間より少なくすることが難しかった。次は気をつけます。
- ・早寝、早起きが苦手だなと感じました。工夫をして、直していきたいと思います。(アラームを2回など)
- ・塾がある日は早く寝るのが難しかった。
- ・これからも続けたいです。
- ・朝ごはんを毎日食べていないので気をつけたい。
- ・自分で起きることが難しかった。次の目標80点！
- ・金曜日は、明日が休日という開放感があり遅寝をしてしまった。
- ・はじめて100点で嬉しかったです。朝や、すきま時間に体を動かして工夫しました。



げんきいっぱいカードについて、たくさんの感想をお寄せいただき、ありがとうございました。生活リズムは日々の積み重ねです。頑張りすぎると長続きはしません。カードの期間外も、ご家庭の状況に合わせて早寝、早起き、歯みがき、朝ごはんなど・・・できそうなことから、一つずつ取り組んでいただけると嬉しいです。

