

ほけんだより 7月

令和5年6月30日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

本格的な夏が近づき、夜でも気温が高い日が多くなりました。気温が高いと寝苦しく、なかなか寝付けず、眠っても朝になる前に目が覚めてしまうことがあります。夜中によく眠れていないと、昼間、学校で勉強しているときに眠くなってしまったり、運動したときにすぐに疲れてしまったり、熱中症になりやすくなったりしてしまふことがあります。

暑くて寝苦しい夜に気持ちよく眠るための方法を紹介します。お家で試してみてください。

寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)



水の中でも熱中症に注意！！

暑い日など、水の温度が高くなると、水の中に入っているだけでも体の中に熱がこもってしまいます。水の中が冷たくて気持ちよくても水分補給を忘れないようにしてください。

こんな雲、こんな風があるときは

夏は天気が急に変わりやすい季節です。こんな雲や風が見えたり感じたりしたら、ゲリラ豪雨が降るかもしれません。すぐに大きな建物の中に移動してください。

- 遠くに白くて大きなもくもくとした雲
- 灰色の雲：急な雷雨が降る可能性があります。
- 冷たい風：急な雷雨を降らせる雲によって、冷たい風が強まります。

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ます

保護者の感想

- ・自分で目覚まし時計をセットして起きるようになったので、このまま続けてほしいです。よく頑張りました。
- ・テレビの時間をもっと減らすように頑張ります。
- ・毎日元気に頑張りました！！
- ・テレビ・ゲームをして寝る時間はギリギリの日もありましたが、本人がとても頑張っていたので、頑張らなくてもいいように普段から気をつけたいと思いました。
- ・テレビ・ゲームは時間を守ってやりましょう！
- ・よく頑張りました。
- ・毎日意識してほしいです。
- ・時間を自分で計算しながら健康に過ごすことができました。
- ・歯みがきと運動をしてください。
- ・時間を気にしながら行動ができていました。
- ・今は10時30分には必ず寝るようにしていますが、徐々にもう少し早く寝られるようにしていきたいです。
- ・毎回同じ項目が達成できていないので、次回こそは頑張ろう。
- ・毎日自主的に勉強を頑張っていました。
- ・これからも生活リズムに気をつけながら生活してほしいと思いました。

児童の感想

- ・たのしかった。
- ・体を動かすことが大変でした。
- ・朝ちゃんと起きられなかった。
- ・次から朝の歯みがきをする。
- ・毎日楽しく遊んだ。体を動かすことが気持ちいい！
- ・100点じゃなくて悔しかったから、自分で起きることを頑張りたい。
- ・生活リズムが心配だから次回は頑張る。
- ・いつもはゲームを1時間やっているけれど、50分で我慢した。
- ・次も100点をとれるように頑張りたいです。
- ・寝るのが遅い。
- ・早起きを自分でできた！
- ・気持ちいい1日を1週間続けられた。
- ・家庭学習が1時間以上なのが大変だった。がんばれたと思った。
- ・朝自分で起きられて、少し成長したと思いました。
- ・朝は二度寝のくせがあるので気をつけたい。
- ・家庭学習ができていないので、読書などをしたい。
- ・ゲームをする時間は少なくなって良かったが、勉強する時間を長くしたい。
- ・全部はできなかったけど、最後まで頑張りました。

暑い夏を健康に乗り切るために、生活リズムを整えることは必須です。その他にも、こんなことに気をつけてみてください。

暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に活用して冷えすぎに注意！