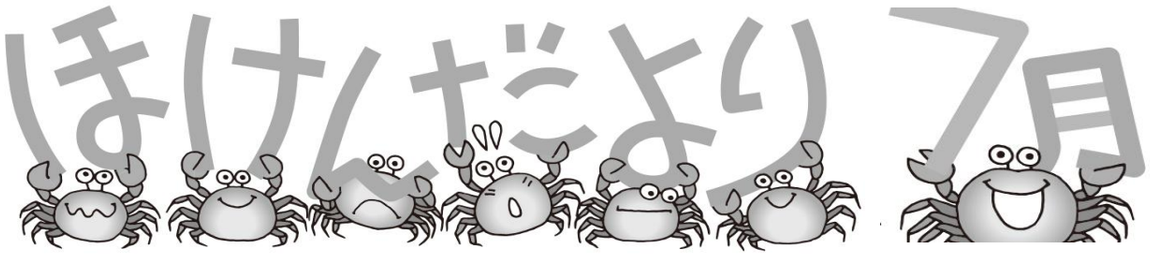
ほけんだより 7月



《夏休み特別号》 国見小学校 保健室　令和8年7月17日発行

最近、何かに強い興味がわいたり、感動したりしたことはありますか？ワクワク・ドキドキと心が動くと、脳にも素晴らしい影響があると言われています。「もっと知りたい」「もっと試してみたい」という好奇心や探究心が刺激されることが、ものごとを深く大きく考える力を育てることにつながるのです。

夏休みは、読書をしたり、生き物の観察をしたり、スポーツに打ち込んだりして、好奇心や探究心を深掘りするチャンスです。いろいろなことにチャレンジして、有意義に過ごしていきましょう。

規則正しい生活をしよう

★夏休みこそ「早寝・早起き・朝ごはん」

夏休みは、つい夜更かしをしたり、朝なかなか起きられなくなったりしてしまいしがちです。しかし、生活リズムがくずれると、体がだるくなったり、食欲がなくなったりして、熱中症にもなりやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日を元気に過ごすための大切な合言葉です。朝日をあびて、しっかり朝ごはんを食べ、一日を気持ちよくスタートしましょう。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいの毎日を送りたいですね。

★気持ちよく眠るために…

夏休みは、いつもより朝の時間に余裕があるため、つい夜遅くまでだらだらとスマホやゲームをしてしまう人が多くなるようです。しかし、寝る直前までスマホやゲームの画面を見ていると、スマホなどの画面から出ている「ブルーライト」で、脳が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモンである「メラトニン」が出にくくなり、結果として眠れなくなったり、睡眠の質が下がってしまったりします。夏休みを元気に過ごすためにも、夏休み明けに元気に登校するためにも、夏休み中であっても寝る前のスマホやゲームはやめておきましょう。

☆７・８月の保健目標☆

夏を健康に過ごそう

★汗を味方にする「下着のパワー」

暑い夏は汗をかく機会が多くなります。汗は、体の熱を外に逃がしてくれる、天然のクーラーの働きをする、とても大切なものです。しかし、汗を吸わずに水分がこもってしまう服装だと、汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめしたいのが、下着を上手に使うこと。「着るものが増えると暑い」と思われがちですが、実はその逆。汗を吸ってすぐに乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体の熱を外に逃がし汗の働きを助けてくれるのです。熱中症を予防する意味でも、上手に下着を活用して、暑い夏を少しでも元気に、快適に過ごしましょう。

★夏風邪にご用心!

冷房の効き過ぎた部屋で過ごしたり、寝るときにおなかを出していたり、冷たい食べ物を摂りすぎたりすると、自分でも気がつかないうちに、体が冷え切ってしまうことがあります。また、涼しい屋内と暑い外の寒暖差も、体調を崩す原因になります。

真夏でも、くしゃみや鼻水、咳などの症状が出たら、夏風邪かもしれません。「寒い～」「体を温めて～」という体の声をしっかり聞いて、早めに体を休めるようにしましょう。

熱中症を自分で防ごう!

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。１時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！　すぐに250mL以上水分補給を



トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！