2学期がはじまりました!夏休みモードから、 はやねはやおきをして、すこしずつ がっこう 学校モードに、からだをならしていこう!

令和6年9月3日(火)

御蔵島村立御蔵島小中学校

校長

主任養護教諭

朝ごはんはからだと脳に大切!



朝はみなさんも脳もお腹がペコペコ。 脳のエネルギーのもとの ブドウ糖をほきゅうするためにも 朝ごはんは必ず食べましょう!

夏こそお風呂に浸かる

「夏は湯船に浸かると暑いから」と言って、シャワーで済ませていませんか? シャワー で汗を流すとすっきりしますが、夏こそお風呂に浸かってほしいのです。冷たいものを とったり、クーラーがきいた部屋で過ごす時間が長かったりしているうちに、いつの間 にか体は冷えています。体の冷えは、夏バテや体調不良の原因になります。お湯の温度 は38~40℃くらいが理想です。お風呂に浸かって、暑い毎日を乗り越えましょう!

ATTE OFFICE

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、 次のようなタイミングで 水分をとるとよいです。 例:起床時、運動中やその前後 入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても 体は吸収しきれません。 1回あたり200mL (コップ1杯)程度を目安に、 こまめにとるようにしましょう。



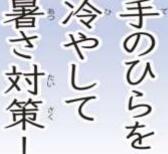
すいぶん おお た 水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも 水分がとれます。

例えば、ごはん100gには 約60gの水分が含まれています 夏野菜のキュウリやトマト、

夏の果物のスイカなども 水分が多いです。







15℃程度の水 (冷たすぎてもよくない)に 5~10分くらい手をつける 手のひらには 体温調節の役割を担う AVAという血管があり、 これを冷やすことで 効果的に体温を 下げることができると 言われています。



冷やしたベットボトルを握る (AVAは頬にもあるので、 頬に当てるのもよい)

保健行事日程は、裏面をご覧ください。

すいぶん ほ きゅう てき 水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。 糖分の多いものや カフェインの含まれたものは 日常的な水分補給には向きません。 なお、大量に汗をかいたときには、 スポーツドリンクなどの塩分が 含まれたものを飲みましょう。





保健行事日程(9月)























月	日	曜日	検査項目	対象学年	時間(予定)	備考
9	4	水	身体計測	小5・6	中休み	
	5	木	身体計測	小3・4	中休み	体操服に着替えて行います。
	6	金	身体計測	小1・2	中休み	

パテ。に注意しよう

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、 「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調が みられることがあります。もしかしたら、それは"秋バテ"かもしれません。



暑い自は睡眠中もたくさん洋をかいている



煮もちの SOS に気づいて



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり

秋雨前線や台風などにより

気圧も変化しやすいため、

自律神経が乱れて、体の不調が

あらわれやすくなります。

夏の間の生活習慣

(冷房の効いた環境・

冷たいもののとりすぎなど)も

関係していると言われています。

秋バテ対策 ~自律神経を整えよう~

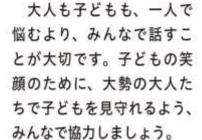
●お風呂にゆっくりつかる

●温かいものや、

●夜ふかしをせず、 十分な睡眠をとる







長い休みが終わり、また学校生活が始まります。新しい活動を楽し みにしている子もいれば、不安や気がかりがある子もいるでしょう。

保護者の方へ ~子どもの笑顔のために~・・・・・・

もし、お子さんが「学校に行きたくない…」「今日は休みたい…」 など言い出したときは、ぜひ学校に相談してください。

