

ほけんだより



令和6年7月1日(月)
新宮町立新宮北小学校
保健室

※おうちの人といっしょに読みましょう。

しっかり水分をとっていますか!?



正しい水の飲み方はどっち?



①
のどが渴いた時に
たくさん飲む



②
時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた!」と思った時にたくさん飲むのは×。
体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んで、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

水分不足が原因で体に熱がこもり、体がきつくなったり、体温が上がったりすることがあります。下校のときに水筒の中が空っぽになるよう意識してお茶や水を飲みましょう。
また、歩きながらの水分補給は危険です。必ず立ち止まってから飲んでくださいね。

飲むタイミング

これがベスト!!



ふんやす
5分休み

外で遊んだときや体育のあとはもちろん、学校では5分休けいも意識して水分をとりましょう。のどが渴いていなくても2~3口はお茶を飲むといいですよ。

水筒を持ってくるのを忘れずに!

もうすぐ夏休み 規則正しい生活を! たいせつなのは「すいみん」!!



すいみん不足チェックリスト 1つでも当てはまると寝る時間が足りていないかも...

- なかなか寝につけない
- 寝起きがわるい
- 居眠りをする
- 体調不良になりやすい



→ 寝る時間が足りていないと落ちこんだり、イライラしたり、心が不安定な状態になります。

☆ぐっすりねむるコツは「朝」にある☆

★朝は同じ時間に起きる。
→早くねむっても、朝起きる時間が同じなら生活リズムは崩れません。



★朝起きて太陽の光をあびる。
→14~16時間後に自然とねむくなります。



★朝ごはんを食べる。
→昼間の活動エネルギーになるだけでなく、体内時計もセットされ、生活リズムが整います。



ねむるといいことがたくさん!

- ◎疲れがとれる
- ◎体が成長する
- ◎勉強やスポーツなど、脳と体で学習したことが記憶される。
- ◎いやなことを忘れやすくなる。



9時には寝ましょう!



おうちの方へ
~健康診断について~
健康診断がすべて終わりました。「検診結果のお知らせ」の提出やその後の対応など、日頃よりご協力ありがとうございます。歯科検診のみ全員へ、その他は学校医の所見があるお子さんに病院受診票がついた結果をお渡ししております。ご確認お願いいたします。

~体温調節について~
気温や湿度が高い日々が続いています。熱中症を予防するために教室では冷房をつけることがあります。暑さや寒さの感じ方が一人ひとり違うため、いつでも体温調節ができるよう薄手の上着やカーディガンの持参をおすすめしています。