

ほけんだより 夏休み号

平成30年7月 旭小学校 保健室

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みがはじまります。夏休みには色々なチャンスがあります。宿題をして、1学期の復習をするチャンス。海や山に行き、たくさん体を動かすチャンス。本をたくさん読むチャンスなどなど。夏休みの間も早寝早起きを心がけて、楽しい思い出をたくさんつくってください！

<夏に負けない体をつくるには？>

夏になるとこんな症状はありませんか？
 体がだるい・熱っぽい・イライラする・食欲がない・やる気がない・下痢や便秘になるなど。
 そんな症状がある時は夏バテかもしれません。

夏バテしやすいのはこんな人

- 冷たいものや、さっぱりしたもののばかり食べている
- のどが渇くと、甘いジュースや清涼飲料水を飲んでいる
- クーラーの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている
- 夜は遅くまでゲームやスマホ。朝は寝たいだけ寝ている

夏の元気に乗り切る！食事のポイント

- 1 量より質**
食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のを食べましょう。
- 2 ビタミンB₁をとる**
夏はビタミンB₁の消費が激しく不足がち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。
- 3 夏野菜を食べる**
太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱい。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。
- 4 食欲をあげる**
食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。
- 5 すっぱいもので疲労回復**
すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。
クエン酸をふくむのはグレープフルーツ、レモン、オレンジ、梅干など

夏に負けない体をつくるには生活リズムをしっかりと整えて、外で軽く汗を流す運動をしましょう。また、栄養バランスの整った食事をすることも大切です。

歯と口の健康を守ろう！

保健室からの夏休みの宿題です！！歯みがきカレンダー！

保健委員さんががんばって絵をかきました。1日3回の歯みがきを忘れずにしましょう。ステキなカレンダーを完成させてください。

そして・・・むし歯がある人は夏休み中に治そう！！

歯医者さんに通っている途中の人も多いと思います。夏休みはむし歯を治す良い機会です。早めに治療を行い、9月に「治療報告書」の提出をお願いします。



<夏の危険から身を守ろう>

夏休みは海へ行ったり、プールへ行ったり、花火をしたり、お友達といつもより遠くまでお出かけに行ったりと楽しいことも増えれば、危険なことも増えます。楽しい夏休みにするためにも危険から身を守る方法について知っておくことは大切です。



天気が悪くなったら
海・川・水路には近付かない



立ち入り禁止の場所には
入らない



花火は大人と一緒に

海や川に転落したら合言葉は“UITEMATE”

自分が転落した時
もがいたり大声を出したりするとすぐに体が沈んで溺れてしまいます。あお向けで、あごを上げて大の字になり「浮いて待て」。顔さえ水面から出れば、呼吸ができます。

誰かが転落した時
飛び込んではいけません。ドラマや映画とは違い、溺れた人を助けようとして飛び込んだ人は、約4割が溺れると言われています。冷静に「あお向けで浮いて待て」と伝え、空のペットボトルやボールなど水に浮くものを投げて渡し、119番通報を。