



げんきな子

H29. 7月

浜岡東小学校保健室



もうすぐ夏休みですね。楽しい夏休みを元気に過ごすため、また、2学期から元気に学校に登校するために、4年生を対象に行われた「生活習慣病予防学習」で保健師さん・栄養士さんから教えていただいた内容を参考に、「健康的な夏の過ごし方」について提案します。



●学校のある日と同じ時間に起きよう。

生活リズムが一度崩れてしまうと、元に戻すのは大変です。2学期も元気に学校に登校できるよう、同じ時間に起きるようにしましょう。また、気温がそこまで上がっていない早い時間に家族そろってしっかり朝ごはんを食べて、朝のうちから勉強や運動をすると効果的ですよ。

●朝ごはんをしっかり食べよう。

暑くなるとどうしてもあっさりした食事になりがちですが、子どもたちは、バランス良く栄養をとる必要があります。黄色（エネルギーのもとになる食品）、赤色（体をつくるもとになる食品）、緑色（体の調子をととのえるもとになる食品）の3色そろった食事をとることが大切です。特に、朝から栄養をしっかりとることで、脳の働きが活発になり、元気に一日を始めることができます。朝ごはんを食べる子は学力も高いことが報告されています。



●飲み物、食べ物を考えよう。

ジュースには、ペットボトル1本で大人の1日の砂糖摂取量よりも多く砂糖が入っているものもあるそうです。熱中症予防に水分は大切ですが、お茶かお水で取るようにしましょう。

また、甘いお菓子には、砂糖や油がたくさん入っていたり、スナック菓子には、油や塩も多く含まれていたりするそうです。砂糖や油はとりすぎると、血液が流れにくくなり、生活習慣病の原因になってしまいます。お菓子はひかえめに、食べる量や時間を決めて食べましょう。

例えば、

- ・お菓子の袋に書いてある原材料や栄養成分表を見て、1日に食べていい量を決める。
- ・午後3時になったらこれだけのお菓子は食べてもいいけど、食べたら体を動かす。ゲームをしながらお菓子を食べるのはやめる。など、ためしてみたらいかがですか。



●睡眠をしっかりとりよう。

睡眠不足は体調を崩したり、熱中症になりやすくなったりします。暑さやプールなどで体は疲れています。しっかり睡眠をとって元気に体を動かしましょう。しっかり寝るためには、寝る前に光を浴びないことが重要です。寝る2時間前には、テレビやゲーム、携帯電話等の使用はやめましょう。



熱中症予防に大切なこと 3か条



□睡眠をしっかりとする
寝不足は、体調をくずすもとになります。夜ふかしせず、早く寝るようにしましょう。



□朝ごはんを食べる
寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を、朝ごはんでき取りましょう。



□暑さになれておく
暑さに対する抵抗力をつけるために、暑さに少しずつなれるようにしましょう。



調子が悪いと感じたら早めに水分を取り、涼しいところで休むようにしましょう。



健康診断の結果、治療の必要があるというお知らせをもらった人は、夏休みを利用して、一度病院を受診して下さい。放置しておくともひどくなってしまふものもあります。早めに病院に行くようにしましょう。



よい歯の児童の表彰 …… 全校学活で表彰します。



小笠地区学校保健会で、毎年6年生を対象に「よい歯」の審査が行われます。審査基準は、むし歯（治療した歯も）が1本もなく、歯ならびも良く、いつも歯みがきがきちんとできているピカピカの歯の持ち主が選ばれます。今年度は11名が選ばれました。



- | | | | |
|------|-----------|------|-----------|
| 6年1組 | 小川 敦矢 さん | 6年2組 | 小林 穂嵩 さん |
| | 長田 碧生 さん | | 齋田 愛実 さん |
| | 柳沢 綺星 さん | | 須藤 愛加 さん |
| | 山田 なみえ さん | | 増田 莉沙 さん |
| | 山本 菜乃 さん | | 長谷川 哉斗 さん |
| | | たんぽぽ | 樽林 あい さん |

おめでとうございます！ いつまでも 歯 を大切にね！