

ほけんだより★8月

令和2年8月3日 牧野小学校・ほけんしつ

今年の8月は…

夏休みより登校する日の方が多いです。夏休みに大きく生活リズムがくずれないように気をつけましょう。

大切なのは『すいみん』『食事』『水分』です。不足していると夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。

しっかり食べて、忘れず水分ほきゅう、夜はぐっすりねむる！

暑さに負けずに過ごしましょう。



すぐそばに 足りないおばけ!?

夏の〇〇不足に気をつけて!

- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いている

\\ こんな人は //

「**水分**」が足りない…

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

\\ こんな人は //

「**栄養**」が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

\\ こんな人は //

「**睡眠**」が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまうよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

8月の保健行事予定

8月20日(木)	二測定(身長・体重)	5・6年生
21日(金)	二測定(身長・体重)	3・4年生
24日(月)	二測定(身長・体重)	1・2年生
25日(火)	省略心電図	1年生+対象者
27日(木)	内科検診	3年生2クラス+6年生
31日(月)	尿検査①	全学年
9月 1日(火)	尿検査① 内科検診	全学年 1年生+3年生2クラス

やってみよう

実験

目を閉じて、鼻をつまんだまま〇〇味のアメを食べたら…さて、なに味かわかるかな？

結果は？

「甘いアメ」ということはわかって、なに味かはわからないはず。でも鼻をつまむのをやめると「(例えば)オレンジ味だ!」とわかります。不思議ですね。

なぜだろう？

鼻がとおると口の中の空気が鼻の奥まで届きます。鼻の奥の天井にはニオイを感じる部分があります。ここで感じるニオイと、舌の感覚が一緒になって初めて、微妙な味の違いがわかるのですね。

シャキッと早起き! 3つのコツ

夜おそくまでゲームをしたい、スマホを見ていたり…(*_*)

★★★★寝る前は照明を落とす★★★★

寝る少し前から間接照明などにすると、脳が「おやすみ」モードになりやすいです。

★★頭の中で「〇時に起きる」と3回唱えて寝る★★

アラームに頼らず、自分で決めた時間を頭と体に覚えこませてから寝ましょう。

★★★★カーテンを開けておく★★★★

脳は光で目覚めます。カーテンを少し開けて朝の日差しを入れると自然に目が覚めますよ。

【うらもあります】