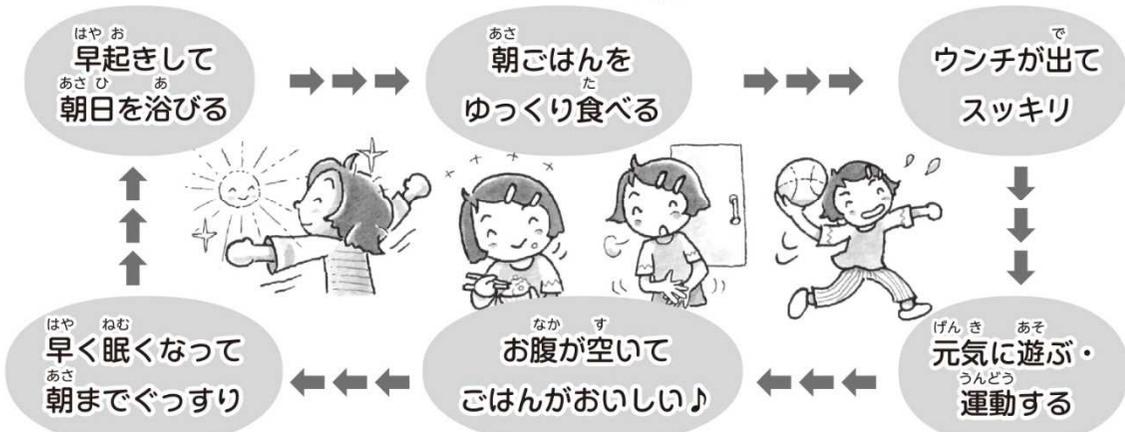


7がっ ほけんたより

小山城南小学校保健室

気温が高く、蒸し暑い日が続いています。体調を崩しやすい時期ですので、朝ごはんをしっかりと食べて、水分補給を心がけましょう。

まずは早起き！ いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

生活リズムがズレてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはすれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

時間を決めよう



スマホやゲームの

メディアコントロール週間では、メディアを寝る1時間前からは使用しないようにチャレンジしましたね！

その結果、寝る前の過ごし方が変わり「ぐっすり眠ることができました。」「読書やカードゲームをしたり、家族との会話が増えました。」などの感想がありました。見たいテレビ番組は録画するなど工夫している人もいました。今後もメディアとうまく付き合えるようにしていきたいですね！

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。そうってから慌ててたくさん飲んでも、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

夏休みは治療のチャンス



4月から始まった定期健康診断が終わりました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に治療のすすめをお渡しています。夏休みは治療のチャンスです。時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。