



2024. 7. 2
大洲小学校 保健室
No. 4
おうちの人と、
いっしょに読もう

7、8月の
ほけんもくひょう
保健目標



なつ げんき
夏を元気にすごそう



まいにち 暑い日が続いています。夏を元気に過ごすためには、熱中症や日焼け、感染症の予防等、気をつけるべきポイントがたくさんあります。また、暑いと体がとてもつかれます。毎日元気にすごすために、生活リズムを整えましょう。

その 不足 熱中症の危険あり!

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとしましょう。

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることによって、皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ

- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

保護者の皆様へ

水泳授業が始まりました

リーバーの入力がないと、原則お子さんはプールに入ることができません。忘れずにリーバーの入力をお願いします。

※詳しくは、6月3日配付のおたよりをご覧ください。



夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!



『早寝・早起き・朝ごはん』は、なぜ大切なのか？

7月1日から、第1回 いきいきライフ週間が始まります。今回は「早寝・早起き・朝ごはん」がなぜ大切かを、事前指導として各学年に話しました。

1番大切

① 早起き



早起きでやる気 UP!

朝起きて太陽の光を浴びると、視交叉上核から「セロトニン」というホルモンが脳内に分泌されます。この「セロトニン」は、「幸せホルモン」と言われており、心身をリラックスさせて集中力を高めたり、やる気をアップさせる働きがあるとされています¹⁾。

毎日同じ時間に起きると、寝る時間も整う

起床後に分泌された「セロトニン」は、脳の松果体に作用します。すると、起きてから14～16時間後に、松果体から眠気を催す「メラトニン」が放出され、これが視交叉上核に作用することで眠気が起こります¹⁾。つまり、毎日同じ時間に起きると、自然といつも同じ時間に眠くなり、夜の寝る時間も整います。

早起きのポイントは、「毎日」同じ時間に起きること

学校がある日もない日も、毎日同じ時間に起きること、生活リズムが整います。休みの日にくずれた生活リズムは、すぐには戻りません。週末の休日や夏休みも早起きを続けるように、指導を行いました。

① はやおき

1日元気に過ごす準備ができる!

日の光をあびる

やる気・幸せ
ホルモンが出るやる気・
集中力UP

① はやおき

夜のねる時間もとのう

日の光をあびる

「お休みスイッチ」が
オンになる!14～16時間後に
自然とねむくなる

早起きするためには…

② 早寝



早寝で睡眠時間を確保する

小学生に必要な睡眠時間は9～12時間です²⁾。必要な睡眠時間を確保して早起きをするためには、早寝が欠かせません。寝る時間は日によって多少違っていても、朝起きる時間を変えないことが、生活リズムを整えるうえでは大切です。「早く寝られる日は早く寝る」ことで、睡眠不足を補うと良いです。

眠気を消すメディア

メディアが発するブルーライトは、眠気を消してしまいます。寝る前にメディアの使用を控えると、スムーズに入眠することができます。

いいことたくさん!

③ 朝ごはん



脳の栄養補給

人の脳は、寝ている間も働いています。朝起きた時には、脳は栄養不足の状態です。朝ごはんをブドウ糖を補給すると、脳がよく働きます。

おなかのスイッチオン

朝食を食べると、胃腸が動きます。朝ごはんを食べて排便をすると、お腹がすっきりして身体の調子も整います。

熱中症の予防

人は寝ている間にもたくさん汗をかきます。朝ごはんを水分と塩分を補給することで、熱中症の予防になります。

【参考】

1) 小保内俊雅. 学校で子どもたちに話したくなる睡眠の本当のはなし. 健. 日本学校保健研修社, 2024, 10-35
2) 厚生労働省. 健康づくりのための睡眠ガイド. 厚生労働省ホームページ, 2023, 7

いきいきライフ週間が始まりました ご協力よろしくお願いいたします



いきいきライフ週間 期間

第1回

R6 7月1日(月)～7月7日(日)

第2回

R6 9月2日(月)～9月8日(日)

第3回

R7 1月14日(火)～1月20日(月)

今年度も年3回のいきいきライフ週間を予定しています。

子ども達には、「家庭でのメディアのルールを確認し、寝る時間や起きる時間の目標を立てて実践すること」と、「うそをつかずに正直に書くこと」を指導しました。自分の生活を振り返るきっかけとなれば幸いです。カードの書き方等、詳しい内容については、6月24日配付の「いきいきライフ週間について」のおたよりをご覧ください。保護者の皆様にも、ご協力をお願いいたします。

※昨年度まで実施していた「メディアチャレンジ週間」は、今年度は行いません。