

7月

元気いっぱい
芦刈っ子

ほけんだより

小城市立小中一貫校
芦刈観瀾校
小学部 保健室
NO.4
H30年7月2日

2018

保健目標

夏を元気に過ごそう

夏の朝早い時間に咲く朝顔、朝顔のつぼみは夜の暗い時間を過ごさなければ、開花しないそうです。
睡眠時間が少ないと元気に過ごせないのは人間と同じですね。
もうすぐ夏休みになります。朝顔のように、しっかり寝て早起きを元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べて、 元気にスタート!!



朝ごはん、毎日食べていますか？朝ごはんは、脳（頭）とからだを自覚めさせ、調子を整え、元気に一日のスタートを切るために欠かせません。
朝、起きたときには、脳が働くための栄養素が、ほとんどなくなっていきます。そのために、脳はうまく働くことができません。
そこで朝ごはんの登場です。朝ごはんを食べると脳に栄養素が送られ、活発に活動を始めます。脳が元気を取りもどすと、頭がすっきり、やる気や集中力がアップします。からだも元気に動くようになります。

朝ごはんを食べよう!!

朝ごはんを食べると、 よいことがいっぱい!!



集中力がアップする。



やさしい気持ちになる。



病気になるにくくなる。



活発に運動ができるようになる。



「おはようランチ」が出る。



頭がすっきりする。

夏休みにこそ！規則正しい生活を送ろう

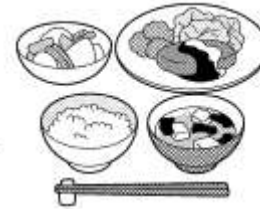
夏休みだからといって、夜ふかし朝寝坊や暴飲暴食を続けていると、生活リズムが乱れ、体調を崩してしまいます。夏休みにこそ、規則正しい生活を送り、元気に夏を楽しみましょう！

十分な睡眠をとる



まずは、朝早く起きて、体内時計をリセットすると、夜、自然と眠気が起こるようになります。

3食、しっかりと食べる



成長期には、好き嫌いをせず、栄養バランスの良い食事をきちんと3食とることが大切です。

体を動かす



体を動かして運動をすると、骨や筋肉が強くなり、夜もぐっすり眠れるようになります。

虫に刺されたら

虫に刺されたところをかいてしまうと、傷ができます。そこに細菌が入ると、「とびひ」や「ほうか織炎」になることがあります。「とびひ」は水ぶくれができて強いかゆみや痛みの症状が現れます。感染力が強いため、ほかの子にうつすこともあります。「ほうか織炎」は、皮膚の深い部分が炎症を起こし、体全体が熱くなったり、痛みを伴ったりします（このような場合には必ず病院へ行きましょう）。
「とびひ」や「ほうか織炎」を防ぐためには、虫に刺されたあとは水で洗い流して、皮膚を清潔に保つことが大切です。



熱中症に気をつけましょう

この時期に、急に気温が高くなると、体が暑さに慣れていないため、熱中症になることがあります。外で活動するときは、日差しを防ぐ服装をして、こまめに休憩をとり、水分補給をしましょう。また、規則正しい生活をして暑さに負けない体を作りましょう。

こまめに日陰で休む

ぬれたタオルなどで首を冷やす

帽子をかぶる
(首の部分が隠れるものだとなおよい)

こまめに水分補給をする

