

ほけんだより 8月

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休み中も、毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強や運動、遊びなどを楽しむことができましたか？もしも、生活リズムが乱れてしまった…という人は、まずは早起き・早寝から始めてみましょう。生活リズムをふり返り、感染症や熱中症などにも注意をしながら、今学期も元気に過ごしましょう。

【8月の保健目標】

生活のリズムを整えよう



2学期スタート！あなたは夏バテしていませんか？

夏バテとは、体が暑さに順応できず、様々な不調が現れた状態のことを言います。夏休み中の生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。来週は生活チェック週間になっています。28日（月）に「生活ふりかえりシート」を配付しますので、自分の生活についてふりかえってみましょう。

シートの提出締切は9月4日（月）です。忘れないようにしましょう。ご家庭でもご確認をお願いします。



夏バテ予防のポイント！

睡眠をしっかりとする

睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない

屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする

冷たい食べ物や飲み物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す

涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。白頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

メディアの使用、大丈夫？家族で見直そう！

8月に東臼杵郡の健康教育大会に参加する機会があり、「メディア社会とともに生きる子どもたち ～からだと心への問題と対応～」と題したメディア安全指導員の方からの講演を聞くことができました。



- 子どもにとってのゲーム・ネットの世界は、大人に制限されず、自分のアイデンティティを認められる世界のため、依存しやすい。
- 寝る直前のスマホは自律神経失調の引き金となる。
- 視力（眼）は小6までは成長段階のため、悪影響となる。
- 使用について、時間の制限ができない場合は、成績にも悪影響がある。

～提出物について～

本日配布をした、運動会前・持久走前の「第2学期の健康相談及び健康調査」の用紙は31日（木）までに全員提出をお願いします。

など、様々なことを教えていただきました。また、「今日からできること」ということで、「夕食時にはテレビ・ゲーム・スマホをやめて家族で食事をする」、「家族で見る番組を話し合って決める（夜8時には子どものテレビは終了）」というアドバイスもありました。

ぜひ、家族でメディア使用のルールを考えてみませんか？

夏休み中にむし歯などの治療が終わった人は、受診報告書の提出もお願いします♪