

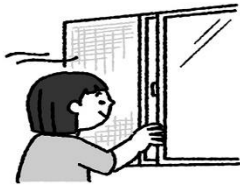


令和5年7月3日
 横浜市立左近山小学校
 校長 徳留 勇
 養護教諭 石綿 由美子

夏休みまであと少しとなりました。元気に夏休みを迎えられるよう、体調管理には十分気をつけておすごしください。

＼寝苦しい夜に試してみよう！

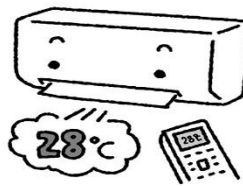
簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

学校保健委員会報告

6月19日5校時目低学年、6校時目高学年を対象に、睡眠健康指導士の臼杵礼司先生からTV放送でお話を伺いました。

テーマ 心もからだも 元気いっぱい 左近山

「元気な毎日をすごそう」

～早おき 早ね 朝ごはんできていいこといっぱい～



保護者向けの資料を裏面に載せましたので、ぜひご覧ください。

児童の感想から

- ・ぼくはあまり8～9時間眠れていなかったもので、これからは意識して健康な暮らしをしたいです。色々なスポーツ選手の方がたくさん睡眠時間をとっていることに驚きました。
- ・なるべく休日は、平日と同じ時間に起きて生活リズムを整えていくことに気をつけたいです。スマホやタブレットを見るのをできるだけ減らして成績アップへつなげたいです。
- ・睡眠不足で体内時計がみだれることを知りました。授業で眠くなるのは、脳がつかれている合図ということも知りました。これからは休みの日でもリズムを整えて、元気にすごせるように気をつけていきたいと思います。
- ・最近あまり早く寝ていないので、記憶力が低下しているような気がします。改めて早ね早おきを続けていきたいと思います。

夏の病気をよぼうしよう

夏の健康 ○×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられないようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

〔こたえ〕 エアコン…×（暑さに弱くなる） / 日焼け…○ / 水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと） / 冷たいもの…×（おなかをこわしやすい） / プール…○