

# すこやか

(ほけんだより)



尾張旭市立三郷小学校

No.5 R2 .7.31

あした 明日からいよいよ夏休みですね。今年の夏も、厳しい暑さが続いています。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」です。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る！暑さに負けず過ごしましょう！

## すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

\\ こんな人は /

「水分」が足りない…

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

\\ こんな人は /

「栄養」が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんにも野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

\\ こんな人は /

「睡眠」が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



# はな 鼻クイズ



○か×かで答えてね。答えは1番下にあるよ！

Q1. 鼻で呼吸をするとき、片方の鼻の穴だけ呼吸をして、もう片方の鼻の穴は休憩している。

Q2. 鼻血が出たときは上を向きながら、鼻をつまむ。

Q3. ウソをつくとき鼻が伸びる。

Q4. ソウの鼻は全部筋肉でできている。

Q5. マスクをするときは鼻を隠さなくてもいい。



つづけて、習慣にしよう！

## かんせんしょうよぼう 感染症予防



て  
手をあらう / しょうどくする



マスク・せきエチケット



こまめにかんきををする



ひと  
人とのあいだをあける  
(ソーシャルディスタンス)



これらの感染予防対策のほかにも、生活リズムを整えて免疫力（体をウイルスから守る力）を高めたり、爪を短く切って清潔にすることも大切です。

また、不安や悩みをためこまないようにしましょう。なるべく自分だけでため込まず、悩みや不安を言葉にして伝えてみよう。話を聞いてもらうだけでも不安が減ったり、気持ちが少し楽になったりすることもあります。



### 鼻クイズ 答え

Q1. ○ 約2時間ごとに鼻の穴は交代して働いているよ。

Q2. × 上を向くと、口の中に血が入ってしまうよ。鼻をつまんで、下を向こう。

Q3. × 昔の実験では、ウソをついたとき、鼻が目に見えないくらい少しだけ縮んだそう。

ピノキオとは反対だね。

Q4. ○ 全部筋肉だから自由に動かすことができるんだね。

Q5. × マスクは必ず鼻と口を隠すようにつけよう！

