



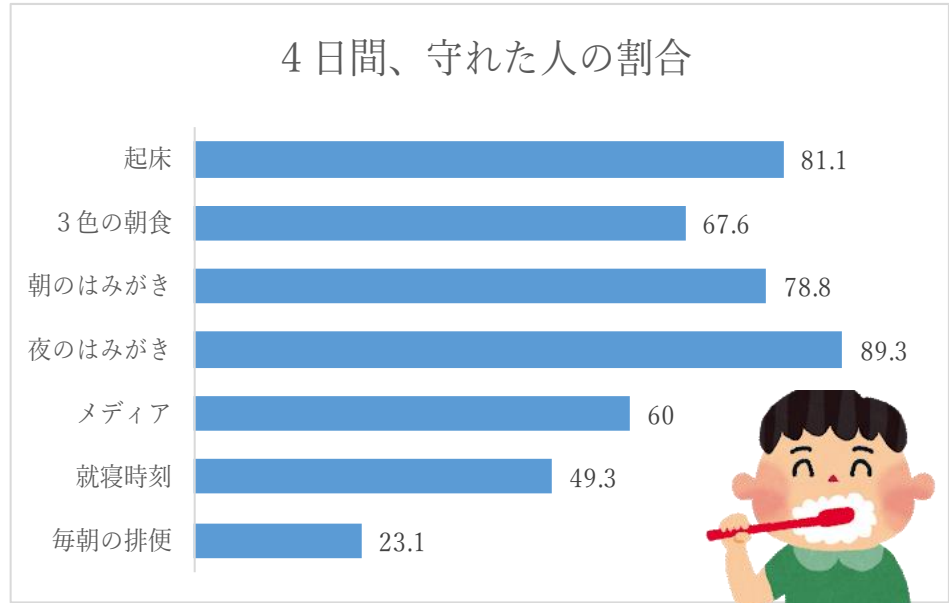
# 保健だより

令和3年7月9日  
尾張旭市立東栄小学校

## 健康週間の結果をお知らせします。

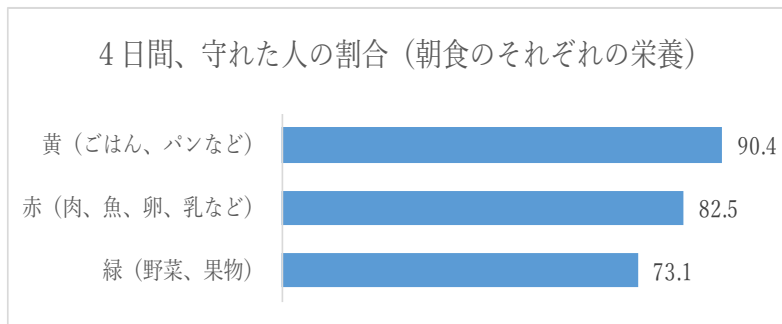
5月の健康週間では、ご協力いただき、ありがとうございました。報告が大変おそくなりましたが、取り組みの様子をお知らせします。

項目で見ると、「夜のはみがき」が一番守られていました。一方、「就寝時刻」が一番守ることができませんでした。今年度から、「メディア利用時間」や「就寝時刻」については、自分やうちのひとと相談して目標を



決めることにしました。メディア利用の目標時間が5時間であったり、就寝時刻の目標が11時であったりと「？」と感じるものもありましたが、健康でいられるためにまずは、「自分はどうするのか」を考え、「自分で決めた時間を守る」ことを取り組ませていきたいと思っています。

保健室に体調が悪くて来室した児童には、朝食で食べてきたものを聞いています。よくあるのは、「食パンとジャムとお茶」「ステックパン3本」など。朝食を食べてから給食までには5時間ぐらいあります。運動よりも頭を使う方がエネルギーを消耗すると言われていたため、朝食をしっかり食べてこないと午前の活動に影響が出てきます。エネルギーとなる栄養は黄（ごはん、パンなど）で、健康週間の結果でも9割の人が毎日欠かさず食べてきています。しかし、赤の栄養や緑の栄養は、黄の栄養の吸収を高めたり、持続したりする役割を果たしています。しっかりとった黄の栄養を有効的にするためにも、赤や緑の栄養を朝食にとりいれましょう。



がつ ほけんもくひょう  
7月の保健目標

あつ ま からだ  
「暑さに負けない体をつくろう」

あめ む あつ ひ つづ きおん まなつ たか いま  
雨がふり、蒸し暑い日が続いています。気温は真夏ほど高くはありませんが、今のうちから暑さになれていきましょう。

あつ からだ  
<暑さに体をなれさせる>

なつ きおん たか あせ からだ なか ねつ そと だ たいおん たか  
夏のように気温が高くなると、汗をかいて体の中の熱を外に出し、体温が高くなりすぎることをふせいでいます。この汗をかく力が高いか低いかで、暑さに強いかわ弱いが分かります。

あせ  
汗をかくことがうまくなるために・・・

- 「暑い」というしげきをうける
- 日ごろから体を動かし、汗をかくようにする



きおん すこ たか からだ あつ かえ  
気温が少し高いからと、すぐにエアコンをつけてしまうと、体は暑さのくり返しによるしげきがなくなるため、汗をかける体になっていきません。そのため、放課は外で遊ぶなど体を動かし、汗をかくことが大切です。

いっぼう からだ すいぶん た からだ うご あせ たいおん あ  
一方、体に水分が足りないと、体を動かしても汗はかけずに体温が上がってしまいます。だから、体を動かす前と後には、水分をしっかりととりましょう。

えいよう  
<「すいみん」「栄養」をしっかり取る>

じ ねる時こくがおそくてすいみん時間が足りないと、体調をくずしてしまいます。

おな 同じように、朝ごはんが「パンだけ」「ごはんだけ」であったり、食事が不規則であったり、好ききらいが多かったりすると、栄養が不足し、体調をくずしてしまいます。これでは暑さに負けてしまいますよ。

じぶん いしき ふせ ねっちゅうしょう  
自分で意識して、防ごう熱中症！



「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分をとりましょう。



ぼうしをかぶって、暑さをさけましょう。



ゆりのある、風とおしのよい服そうを心がけましょう。



ひ日かげや、すずしい所で、休けいしましょう。

