9月 ほけんだより

２０２３年９月　楠根小学校　保健室

新学期が始まり２週間が経とうとしています。保健室には暑さからか、しんどいと体調不良を訴える人が増えているように思います。水分補給ももちろんですが、日頃からしっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べてくるようにしましょう。

また、運動会練習も始まりますので、水筒を必ず持って来るようにしましょう。

2測定をする中で・・・

２測定が終わりました！

「けんこうのきろく」は見ましたか？自分たちがどのぐらい成長しているのか、確認するようにしましょう。

毎回、測定のときに気になっているのが、「体重が増えてショック」「うわ、体重増えた・・・」という声です。体重が増えるとショックなのは大人の人ならわかります。が、まだまだ成長途中のみなさんは身長や体重の増加は「太った」わけではなく、「成長した」なのです。

無理な食事制限や、「ばっかり食べ」などの栄養が偏ったり、不足したりするような食べ方はやめましょう。身も心も疲れてしまいます。

食べることは、①成長するため　②元気に過ごすため　に大切です。
健康に過ごして、ぐんぐん心も身体も成長していくみなさんを応援しています！

今月の保健室の掲示物のテーマは「生活リズムをととのえよう」です。
新学期が始まって２週間。生活リズムはととのっていますか？右にも書きましたが、熱中症予防には生活リズムをととのえることも大切です。ぜひ、また保健室前に読みにきてくださいね。

運動会練習が始まります！

１０月１日（日）は運動会です。まだまだ暑い日が続きますので、運動会練習と運動会当日のどちらも熱中症予防が必要です。どのような予防ができるでしょうか。考えてみましょう。

予防するには✌

①こまめに水分を摂りましょう。

→「のどが渇いたな・・・」というタイミングで飲むのでは遅い！
休憩のたびに少しでもいいので、飲むように心がけましょう。
大きめの水筒を持って来てくださいね。ただし、がぶ飲みはやめましょう。

②帽子をかぶりましょう。

→帽子をかぶることで、頭に直射日光が当たるのを防いでくれます。
直射日光を防ぐことで、５～１０℃前後、頭の温度の上昇を防ぐそうです。赤白帽がどうしてもない人は用意できるまでは黄帽でもいいので、かぶりましょう。
また、休憩時には帽子をはずし、風を通すことも必要です。

③睡眠をしっかりとりましょう。

→睡眠は脳や身体の疲れをとってくれるので大切です。睡眠が普段より１．５時間短くなる（普段８時間寝ている人が６時間半になる）だけで、次の日運動すると体温が高くなり、汗の量も増加し、体温調節する働きが弱くなるそうです。
ぐっすり寝るための快適温度は２８℃！エアコンも使って快適に寝ましょう。

いただきます

④朝ごはんを食べましょう。

→朝ごはんを食べることで、エネルギー（力）が摂れるだけではなく、水分も一緒に摂ることができます。また、塩分も摂ることもできるため、熱中症予防に効果的です。脳や身体が目覚めるためにも、必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。