

ほけんだよ！ 8月

R2. 8. 3 駒羽根小保健室

8月の保健目標 規則正しい生活をしよう



今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止による臨時休校があったため、夏休みが短縮され、暑い中の登下校になります。朝ごはんをしっかり食べて、忘れずに水分補給、夜はぐっすり眠り、夏バテや熱中症にならないように一人一人が心がけましょう。

8月7日



人の鼻もピノキオみたいに伸びる？！

★100年以上前にイタリアで生まれた「ピノキオの冒険」
1本の丸太から作られた人形ピノキオの物語です。ピノキオの特徴は鼻。いたずら好きで勉強がきらいなピノキオがウソをつくと、木でできた鼻がどんどん伸びていきます。



★人間がウソをついたとき、鼻に変化があるのか、実験をした人たちがいます。結果は、目には見えないくらい少しだけですが、鼻が縮んでいたそうです。ピノキオとは逆ですね。

★ほかに、ウソをつくと鼻をかいったり、すすったりする人がいるので、警察の犯罪捜査などにも使われています。注意深く鼻を観察してみると、名探偵になれるかも！？

夏の「〇〇不足」に気をつけて！

- 水筒を持ち歩いていない
- のどがかわくまで水分をとらない

『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「のどがかわいた」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。



- 夜更かしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

『睡眠』が足りない…

寝る時間が、おそ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おうよ。

起きるのがおそいと、また夜更かしして悪循環…。休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



- 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

『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。そうめに肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。



夏休み(8/8~16)

駒羽根っ子元気エネルギーチェックカード

短い夏休みになりますが、“早ね・早起き・朝ごはん”で、元気に過ごし、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

