

ほけんだより 7月

令和5年7月3日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読もう!



今年も暑い夏がやってきます!

暑さが厳しくなってきました。「体がしんどい」「あまり食欲がない」などの体の不調はありませんか?これらの体調不良を「夏バテ」と言います。夏バテは、十分な睡眠時間をとることや、栄養たっぷりの食事を心がけることで防げますよ。1学期もラストスパートです。元気に頑張りましょう!

7月3日(月)~7月9日(日)にGood入眠ingを行います

今年もGood入眠ingを行います。Good入眠ingとは、眠りにつく時間である「入眠時間」を意識して健康な生活を目指す習慣です。1週間、目標達成を目指して頑張りましょう!

睡眠のはたらき

① 体の休息&成長

一日の疲れがとれる、身長がのびる、病気になりにくい体になる

② 心の休息&成長

がんばる気持ちが増える、イライラすることが減る

③ 脳の休息&成長

勉強したことを覚える、勉強に集中できる、新しいことをひらめく



睡眠の質をUPするためには、寝る前に光をOFFにしましょう。スマホやタブレット、テレビなどのメディアから出ている明るい光を見ると、脳がお昼だと勘違いしてしまい、なかなか眠たくなりません。

すいぶん じょうずに水分をとろう!

体が一度に吸収できる水分は、200~250ml といわれています。(だいたい500ml ペットボトルの半分ぐらいの量です。)これ以上の量をいっきに飲んでも、体で吸収できず、おしっことして出されてしまいます。そのため、のどがかわいてからいっきにお茶を飲むと、水筒のお茶がすぐなくなるだけでなく、体でうまく水分を吸収できず、とてももったいないのです。

水分補給のポイント

- ・のどがかわく前にこまめに飲む。
「学校へ行く前」「授業の前」「お風呂に入る前」など、何かする前に水分をとっておくようにするといいですね。
- ・あまい飲み物を取りすぎない。
普段の水分補給には水やお茶がおすすめです。



ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500ml	約 17 個分
スポーツドリンク 500ml	約 10 個分
リンゴジュース(濃縮還元) 200ml	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



保護者の方へ

①健康診断結果をお返します

後日、1学期に行った健康診断の結果をお返します。お子さまと体の成長や健康についてお話すきっかけにさせていただけるとありがたいです。

②Good入眠ingへのご協力お願いいたします

Good入眠ingを実施するにあたり、お子さまへのお声かけ等、多くのところでご協力いただくことになると思います。よろしくお願いいたします。