

ほんだよい 夏休み号

夏休み 連続の“生活サイクル”はこれだ!

<p>早く起きる 休み中でも、おぼろはダメ! 早起に行くことと同じくらい朝前に毎朝起きましょう。</p>	<p>毎日、朝ご飯 朝ご飯はお昼ご飯といっしょに、なんでもことのないように、一日のパワーの源です。</p>	<p>午前中に勉強 宿題に比べてすずしい朝のうちに、勉強をしておきましょう。</p>
<p>早く寝る 休みだからといって、眠かしは×。決まった時間に、お布団に入るようにしましょう。</p>	<p>規則正しい生活リズムが「元気」をつくりだす! おうちの人のいっしょに1日のスケジュールを考えてみよう!</p>	<p>決まった時間に お昼ご飯 バラバラな前回はなく、決まった時間に食べましょう。</p>
<p>しっかりと歯磨き あせでべとべとする季節です。せしめつなからだを保つために、毎日の歯磨きを入念にしましょう。</p>	<p>夕ご飯は おそすぎず 寝る3時間前には、夕ご飯を済ませるようにしましょう。</p>	<p>元気に遊ぶ 家でダラダラせず、夏休みは元気に遊びましょう! ただし、熱中症には要注意!</p>

もうすぐ、待ちに待った夏休み。旅行やキャンプの計画がある方も多いのではないのでしょうか? まだまだ暑い日が続きますので、引き続き熱中症には気を付けましょう。心もからだもパワー満タンで、夏休み明けに元気な顔をお見せくださいな。

出かけるときには

- 家の人に伝えること
- □行き先
- □いっしょに行く人
- □何をしに行くか
- □帰る時間
- 事故を防ぐために、行ってはいけない場所や帰る時間についてのきまりは、必ず守りましょう。
- 持っていくもの
 - ぼうし
 - 水とう
- どちらも、熱中症を防ぐために、大切なものです。なるべく日かげを歩くことも忘れないで。

ほみがきカレンダー

夏休みも、あさ・よるのはみがきをしっかりとしよう! カレンダーの絵が全部ぬれるといいね!

オススメは
お風呂タイムでの
ブラッシング

水分補給の落とし穴

暑い夏、ついつい涼たいばかり飲んでしまいませんか。でも、甘い飲み物には注意が必要です。飲み過ぎると歯が溶け、体方もさがってしまいます。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも砂糖がたくさん入ったものがあります。飲み過ぎには十分注意しましょう。

受診のチャンス!

受診のお知ろせをもらっただけは...
治療・検査を忘れずに。
気持ちよく
新学期を
むかえよう。

おうちのかたへ...

夏休み中の、子どもの急激な体重増加に、ご注意ください!

なぜ夏休みに体重が増えやすいの?

次の文章は、小学生の休みの季節変動について調査された新井和子先生が、夏に太りやすい理由をわかりやすく書かれたものです。思い当たることはありませんか、思い当たることがある人は、この夏休みの過ごし方を、少し見直してみよう。

児童は学校生活を続けている間は、運動が激しいでも体育の時間があ、空校でも給食以外には水が飲めない状態にある。すなわち、ある程度強制的にエネルギーを消費させられているといえる。しかし、夏休みになって学校の規則的な生活から解放されると、児童は運動しにくい環境におかれることになる。たとえば、家でテレビを見たり、ゲームをしたりして向となく一日をすごしてしまふ場合も多いようである。また、暑いといっても最近では家の中では浴槽がよく使われていて、食欲も落ちないよう、欲しいだけ食べたり飲んだりするような気ままな生活ができる。

夏休みも規則正しい生活習慣も

ある調査によると、規則正しい生活習慣の子ほど、自分の思い通りにならなくても、がまんができた。約束や決まりごとを守る事ができるようです。休みの日でも規則正しい生活習慣を!

- 早寝早起きをする
- 朝ごはんをきちんと食べる
- 朝飯、うちをする
- できるだけ一人で宿題をする
- 朝みがきをする
- 元気にあいさつをする
- 手洗い、うがいをする

お子さんはいくつできますか?
全部できるようにがんばりましょう!



生活時計の乱れで、がんのリスクが5倍! 生活習慣病の発症も!

入の生活リズムをコントロールしているのが、「体内時計」といわれるものです。この時計が上手に働くと、生活リズムが乱れると、さまざまな病気になるリスクが高くなることになってきました。

たとえば、睡眠が定まらない人は、規則正しい生活をしていないに比べて、がんのリスクは約5倍も高くなります。不眠に悩む人は、そうでもない人に比べて、インスリンの働きが悪いことも分かってきました。インスリンが働かないと、血糖値が高くなり、糖尿病になります。また、昼と夜が逆転している生活を長く続けていると、心臓病や肥満、がんのリスクが高まるという研究結果も出ています。

夏休みなどの長期休暇は、生活のリズムが崩れて、体内時計が乱れがちになります。休み中も、規則的な生活を送ることが大切です。

(毎日新聞 2013.4.16)



エアコンは必要ときだけつけるようにしましょう

エアコンの設定温度は28度くらいにして、必要ときだけつけるようにしましょう。暑くるときは、タイマーなどをかけるようにしましょう。設定温度が低く、外気温との差が大きいと、外出時に体温調節のため、からだに負担がかかります。また、体温が下がると同時に、体温を上げるためにエネルギーを使うので、夏バテや熱中症などの原因になります。

お風呂に水は、お風呂+扇風機で、設定温度よりも涼しく感じるように調節してください! 扇風機をつけるときは、カーテンやドアをしっかりと閉めましょう。

***** 特別のイラストは、保健室前倉の人たちががいてくれた絵です。*****