



令和2年7月31日

八幡台小学校 保健室

NO. 6

今年の夏も、厳しい暑が続いています。そこで大切なことは、「睡眠・食事・水分」です。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。ごはんをしっかり食べて、こまめに水分補給をし、夜はぐっすり眠ってくださいね。暑さに負けず過ごしたいですね。

夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

こんな人は

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「のどが渇いた」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。

- 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

こんな人は

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。そうめんにも野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人は

睡眠が足りない…



寝る時間が遅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ふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

鼻を大切に…8月7日『鼻の日』

呼吸をしたり、においをかいだり、私たちの大事なからだの一部である「鼻」。だからこそ、みなさんのふだんの様子を見て「これはなおしてほしいな〜」と思うことがあります。それは…?

鼻のかみ方



両方いちどにかんだり、いきおいをつけて力いっぱいかんだりすると、鼻だけでなく、つながっている耳もいためてしまいます。



片方の『小鼻』(鼻のふくらんでいるところ)をおさえて穴をふさいでから、もう片方をゆっくと、こまめにかみます。

鼻血の止め方



上を向いたり、首の後ろをたたくのはダメ。また、もしのどに血が流れこんでも、飲みこまないようにしてください。



顔をうつむきぎみにしてすわり、指で小鼻を強めにつまみます。そのまま5~10分くらい、血が止まるまで待ちましょう。

8月の行事予定

3日(月) 色覚検査 4年生希望者