

ほげんだより 8月

第5号
令和6年8月23日発行
鹿児島大学教育学部
附属小学校

金魚すくいの金魚は「和金」という種類が多いです。ポイですくえるくらいの小さい金魚ですが、環境によって大きさが変わり、広々とした場所で育つと30cmを超えることもあります。さあ、前期後半が始まりました。附属小という環境の中、新たな経験を通して体も心も大きく成長しましょう。

8月の保健目標

生活のリズムを整えよう。

にこにこ週間 8月26日(月) ~ 8月30日(金)

附属小では、夏休み後に「にこにこ週間」を設けています。早寝早起き・朝ごはん・メディアの使い方・運動について、毎日自分の生活を振り返ってもらいます。メリハリのある規則正しい生活習慣で前期後半を元気に楽しく乗り越えましょう。



書き方について



にこにこカード

1 よりよい生活を送るために毎日、続けられる目標を立てましょう。
(例：夜は10時に寝る、朝ごはんを食べる、なわとびをするなど)

2 毎日の生活を振り返ってみましょう。

項目	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
1 昨日は、何時ごろ寝ましたか？ 寝た時刻を書きましょう。					
2 昨日は、何時ごろ起きたか？ 起きた時刻を書きましょう。					
3 昨日は、朝ごはんを食べましたか？ ○-食べた X-食べなかった					
4 テレビ、DVD、ゲーム、パソコン、携帯電話などは、時間を決めて使うことができましたか？ ○-できた X-できなかった					
5 体を思いっきり使って運動しましたか？ ○-運動した X-運動しなかった					

3 1の目標が守れているら○、あまり守れなかったら△、守れなかったら×を毎日書きましょう。

4 にこにこ週間での自分の取り組んだ様子について振り返りを書きましょう。

5 お家の方から一言 _____

※ 9月4日(水)までに、学級担任へ提出してください。

1 早寝早起き・朝ごはん・メディアの使い方・運動の中から、特に頑張りたいと思う項目を選び、選んだ項目の具体的な自分の目標を立てましょう。

2 ①寝た時刻、②起きた時刻、③朝ごはんを食べたかどうか、④メディアと上手に付き合ったかどうか、⑤運動したかどうか、毎日書きましょう。

3 自分の目標が守れているら○、あまり守れなかったら△、守れなかったら×を毎日書きましょう。

4 にこにこ週間での自分の取り組んだ様子について振り返りを書きましょう。

5 お家の方から一言いってください。



熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私たちの体は動かすと熱が生まれ、体温が上がります。このとき、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36~37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上がってしまい、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。

疲れがたまっていたり普段体を動かす量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で体を動かした際に”無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★大量の汗
- ★めまい
- ★頭が痛い。
- ★こむら返り(足がつるなど)
- ★吐き気
- ★まっすぐ歩けない。



最悪の場合、死に至ることもあります。

睡眠をしっかりとる。

睡眠時間が短いと疲れがたまっていき、また体温調節機能も弱まって少しの運動でも体温が上がります。



入浴や軽い運動で汗を流す。

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が熱さに慣れず、外に出たときに体温調節や発汗がうまくできにくくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程の睡眠と早寝早起きで生活リズムを整えることです。

夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。涼しい室内でできるエクササイズや軽い筋トレなどの運動を取り入れてみると良いです。

栄養バランスの良い食事をする。

栄養バランスが偏ると疲れやすくなります。



栄養バランスの良い食事を摂りましょう。また、朝ごはんを食べて体を動かすためのエネルギーを補給しましょう。

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態です。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、運動前後や入浴前後、起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。