

ほけんんだより

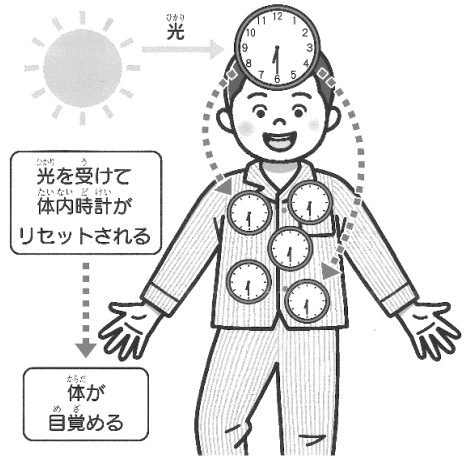
名護屋小
保健室
R5.7.20



スッキリ、朝、起きる方法



朝日を浴びながら、両手を上げて伸びをする。
筋肉を伸ばしながら、ゆっくり深呼吸をする。



光を受けて体内時計がリセットされる

体が目覚める



夏休みの保健目標

「事故にあわないようにしよう、命を大切にしよう」



「定期健康診断結果のお知らせ」をご覧くださいましたか

青色の紙

1学期に実施した定期健康診断の結果一覧を全員に、先週末(7/14)、持たせていただきましたがご覧になられたでしょうか。

見られて、まだ受診していなかったなあと思われるものがありましたら、この夏休みに診てもらってください。なお、眼科や耳鼻科は検診当日に症状があったものです、今現在、症状がなかったら、夏休みに受診する必要はありません。(耳垢栓塞は行ってください)



人の体は体内時計で動いています。体内時計が狂うと、体調を悪くしてしまいます。この体内時計の周期は24時間より少し長いので、そのままでは地球の自転より一日の時間とずれていきます。そのため体内時計を毎日リセットして、地球時間に合わせる必要があります。それを正しくリセットするのが、太陽の光なのです。子どもを起こす時はカーテンを開けて、太陽の光を浴びさせましょう。

(少年写真新聞の記事より)

★あさは、いつもどおりはやくおきよう!



★あさごはんはもちろん、ひる、よる、しっかりたべよう!



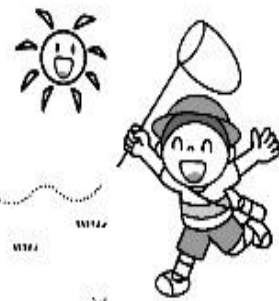
夏休みの生活と健康



★クーラーのきいたへやに1日中いないようにしよう!



★冷たいものとりすぎはだめ!!



★あついじかんはさけて、外で体をうごかそう! ぼうしやすいとうをわすれずに。

あつい時間はさけよう!



★よるおそくまでおきていない! はやくねる!

夏休みにゲーム使用が増えて生活が乱れる(依存に移行)!

子どもをゲーム依存にしないための夏休みの生活のしかた



○生活の中でどこか1つは崩さないようにする。

(寝る時間、起きる時間、食事の時間、風呂の時間)

○ひまな時間が引き金になるので、一日の計画を立ててすごす。

○ゲームや動画、テレビなどの画面を見る(1日)の時間を決める。

○時間管理、自己管理能力を高めることを学ぶ。

○夏休みこそ、ゲーム以外のいろいろな楽しいことを体験するチャンス。(ゲーム以外の遊び、スポーツ、キャンプ、家事の手伝い、音楽、読書、映画、アニメ、絵をかくなど)

(国立病院機構久里浜医療センター 樋口 進院長先生講演より)

- 睡眠を大切にしたい。成長期は、成長ホルモンが最大量出る時間帯(午後10時~午前2時)には、寝る。
- 暇なときに、ゲーム以外のやることリストを作っておくとよい。半日でできること。雨でもできること。
- 「夏休みは思う存分ゲームができる!」ではなく、夏休みだからこそできる、経験をさせたい。