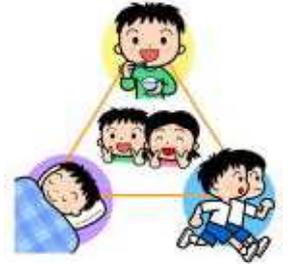


え が お

5月の保健目標

規則正しい生活をしよう

新年度が始まって少し過ぎたこの時期は、体も心も疲れがでやすい時です。
また、気温の差が激しく、夏のような暑さの日もあり、熱中症の心配もあります。
規則正しい生活をこころがけ、体調を整えていきましょう。



チェックしてみよう。(当てはまるものに○をつけてみよう)

体のチェック

- 朝なかなか起きられず、起きた後もスッキリしない。
- いつもだるくて、すぐに座ったりゴロゴロしたくなったりする。
- 頭が痛くなったり、気持ち悪くなったりすることがよくある。
- おなかが痛くなったり、べんぴやげりになったりすることがよくある。



0点 絶対好調!

すばらしい!
この生活を続けてね。



生活チェック

- 寝るのが遅くなってしまふことがよくある。
(低学年9時、中学年9時半、高学年10時よりも遅い)
- 朝食をとらないことがある。
- 寝る時刻の1時間以内にスマホやゲームなどの画面を見ていることがある。



1~2点 まずまずできていない

ところを直そう



心のチェック

- 学校に行きたくないと思うことがよくある。
- 元気が出ないことがよくある。
- イライラして落ち着かないことがよくある。
- 夜なかなか眠れないことがよくある。



3~4点 要注意

自分でできる
ところから直してみよう。これ以上悪くならないように!



5点以上 心配!

このままでは大変です!
だれかに相談して!



体や心の疲れをためないためには・・・規則正しい生活と会話!

①まずは睡眠を見直そう!

寝る前にゲームやスマホなどの画面を見ていると、光が脳や目を刺激して、昼間だとかんちがいしてしまい、布団に入っても、なかなか寝つけなくなります。すると朝の目覚めも悪く、食欲がないため、朝ご飯が食べられず、元気も出ません。



②朝、体を目覚めさせよう！

朝は、部屋に光を入れましょう。(カーテンを全部閉めない方法も) 光が脳を刺激し、目覚めが良くなります。朝食前にお手洗いなどで体を動かし、脳と体がしっかり目覚めてから朝食を食べると食欲が出ます。ご飯を食べると、体温が上がり、体が活動できる状態になります。



③排便の習慣を整えよう！

朝食を食べると腸が刺激されて20～30分後に、ウンチがしたくなります。この時、忙しいと登校時間とぶつかり、タイミングを逃してしまい、ウンチがしたい感じが消えてしまいます。朝食後は、ゆっくりトイレに座る時間を作りましょう。



④昼間は体を動かそう！

昼間、光をあびて体を動かすことで、夜に体が眠りの態勢になります。動かないと夜になっても眠りの態勢にならず、朝までずれてしまいます。朝に体が眠りの態勢のピークになってしまい、午前中ぼーっとしてしまうのです。



⑤家の人や友達とたくさんお話ししましょう！

学校のこと、思っていることなど、家の人や友達に話をきいてもらいましょう。きいてあげる人は、気持ちを受けとめ、できていること、がんばっていることをほめてあげましょう。



熱中症に気をつけよう！

暑さになれていないこの時期は、それほど暑い日でなくても、熱中症を起こすことがあります。



①水筒を持ってきて、こまめに水分をとりましょう。

水筒の中身は「水」か「麦茶」がおすすめです。

* スポーツ飲料も持ってきてよいですが、激しい運動で多量の汗をかくときだけにしましょう。

(学校の日常生活の中で飲み続けると、糖分をとり過ぎてしまいます。)

* 「緑茶」は、カフェインによる『利尿作用』により、尿を増やし、体内の水分を失うため、熱中症予防の水分補給には向いていません。

* 水筒は毎日洗って、中身をとりにかえましょう。



②登下校や、気温が高いとき、運動するときは、マスクをはずしましょう。



③夏になる前に暑さになれよう。

体は暑さを感じることによって、汗や血液の流れを調節できるようになっていきます。この時期はできるだけ外で遊んで、熱中症にかかりにくい体をつくりましょう。

