

ほけんだより



座間市立相模野小学校 保健室 2023年7月号

毎日暑いが続いています。熱中症予防は、水分補給も大切ですが、まず「できるだけ暑さを避けること」が重要です。天気予報や環境省の熱中症予防サイトなども参考にして、熱中症に十分注意して過ごしましょう。



「夏休み 生活習慣カレンダー」について

相模野小学校では、基本的な生活習慣の定着を目指して「光・暗闇・外遊び」の習慣づくりに取り組んでいます。

「光・暗闇・外遊び」の取り組みは、「朝に光を浴び、夜はテレビ・ゲーム・スマホなどの画面の光を浴びず薄暗いところで過ごす。

そして昼間に外遊びなどで体を動かすと、『早寝・早起き・朝ご飯』が自然とできる体になり、自律神経が整うようになる。」ことを目指した取り組みです。

今年も、夏休み中に「光・暗闇・外遊び」を意識した生活を送ってほしいと考え、夏休みの始まりと終わりの一週間に「生活習慣カレンダー」をつけることになりました。夏休み中の起床時刻などお子さんと話し合っただけいただけたらと思います。ご協力お願いいたします。



学校のある日は、早寝早起きができていても、夏休みになるとつい夜ふかしや朝寝坊をしてしまう人もいるのではないでしょうか。質の良い睡眠のためには、日中適度に体を動かしたり、寝る前には強い光（スマホやゲームの画面など）を見ないようにしたりすることが大切です。ちょっと夜ふかししてしまった日でも、翌朝はできるだけいつもの時間に起きて、日の光を浴びて頭と体を目覚めさせましょう。

ふとんに入っても
なかなか眠れないのはなぜ？
思いあたることはないか、
チェックしてみよう。

- 昨日寝るのがいつもより遅かった
- ゆっくりお風呂に入らなかった
- 今朝起きるのが遅かった
- 1日中家の中でだらだらしていた
- 寝るぎりぎりまでテレビを見ていた
- ふとんに入ってもゲームをしていた



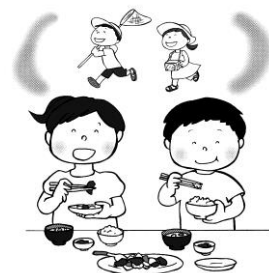
朝ごはんは 熱中症予防！

熱中症の予防には水分補給だけでなく、塩分の補給も大切です。なぜなら、汗をかくと塩分も外に出るからです。こまめに水分をとっていても、塩分をとっていないと熱中症になりやすくなります。朝のおみそ汁は水分と塩分補給のよい方法です。

また、食事自体にも水分はふくまれているので、ご飯 1 杯分には約 90ml の水分が含まれています。きゅうり、レタス、キャベツなどの野菜は、90%以上が水分です。

となると、バランスの良い朝ごはんを食べると、熱中症予防に大切な水分や塩分がとれるということになりますね。

おみそ汁やスープは朝から大変・・・という場合は、今の時期はきゅうりにみそをつけたもの、トマトに塩をふったものなどをメニューに加えるのはどうでしょうか。



夏休みにちょうせんしてみよう！

朝ごはんのお手伝い

いつもより朝の時間がある夏休み。朝ごはんを全部お家の人に用意してもらうのではなく、自分でもできるお手伝いをしてみましょう。きっと、もっと朝ごはんがおいしくなりますよ。

ステップ1 テーブルをふく、おはしを並べるなど、食卓の準備

ステップ2 ご飯をお茶わんによそう、牛乳をコップにそそぐなど、もりつけ



ステップ3 サラダやゆでたまごを作る、おみそ汁を作るなどおかず作り（火や包丁を使うときは、ケガに気を付けてね！）

心育てるお手伝い

子どもが手伝おうとするのはうれしいけど、かえって仕事が増えたり、叱ってしまったりする…こんなお話をよく聞きます。

お手伝いは、身のまわりのことを教える、よいチャンス。年齢に応じて、できることを少しずつさせ、たくさんほめることで、子どもの自信にもつながっていきます。

でも、おうちの方の時間や気持ちに余裕がないと、叱ってしまったりして逆効果になることも。休日など、少しゆとりのあるときに、無理のない範囲で手伝ってもらいましょう。余裕のないときは「今日はだいじょうぶ。また、今度お願いね」と、やさしく言えばOKです。

