



いわにし元気通信



豊橋市立岩西小学校
保健室
R7.9.22

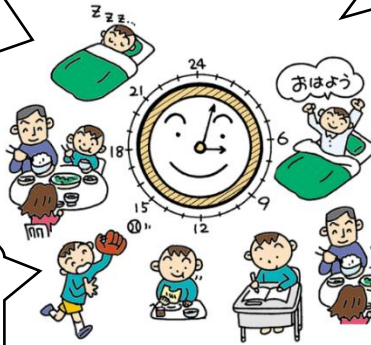
2学期が始まり、3週間が経ちました。夏休みモードから学校生活モードへの切り替えはできていますか？季節の変わり目は体調を崩しやすいです。規則正しい生活をして、元気に学校生活を送りましょう！

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

早く寝て、脳も体も休めてあげましょう。遅くまで起きていると疲れがとれず、朝になってもすっきり自覚めることができません。

毎日適度に体を動かすことが大切です。休み時間には運動場で元気に遊びましょう。



朝起きたら、太陽の光をあびましょう。一日のスタートを気持ちよくむかえることができます。

朝ごはんをしっかりエネルギーをためて、運動や勉強にがんばりましょう。朝ごはんには、心をリラックスさせてくれる効果もあるそうです。

夏バテになっていませんか？

「なんとなくからだがだるい」「疲れがとれない」「朝からやる気が起きない」「食欲がない」などの症状が出るからだの状態を「夏バテ」と言います。

チェックが多いひとほど、夏バテの危険性大!!!

夏バテチェック

いくつあてはまるかな？

- 最近、食欲がない。
- 冷たい食べ物や飲み物をよくとる。
- あまり汗をかかない。
- お風呂は、湯船につからずシャワーだけ。
- 冷房の効いた部屋にすることが多い。
- あまり運動をしない。
- 夜遅くまで起きている。

★夏バテに効く食べ物★

ビタミンA…免疫力を高める

(例) レバー、ウナギ、かぼちゃなど

ビタミンB1…炭水化物をエネルギーに変える

(例) 豚肉、ごま、ウナギ、大豆など

ビタミンC…抵抗力を高める

(例) キウイフルーツ、トマト、枝豆など

たんぱく質…しっかりとしたからだをつくる

(例) 肉、魚、卵、乳製品、豆製品など

ミネラル…代謝を高める

(例) 海藻類、きのこ類、牡蠣など

クエン酸…疲労回復、食欲増進など

(例) レモン、梅干し、酢など

下の絵には、学校生活での危険なポイントがたくさんかくれています。何が危ないのか、どうしたら危なくないかを先生や友達、おうちの人と一緒に考えてみてください。気づいたことは、友達と声をかけ合い、自分の生活でも気をつけましょう。



【ヒント】

- ☆ 教室を出たり入ったりするときは・・・？
- ☆ 教室の出入口近くへ来たら・・・？
- ☆ 校舎の中でボールが・・・？
- ☆ 廊下や階段での過ごし方は・・・？

周りの様子や物が見えていますか？気にしていますか？こんなことをすると危ないな…ということを考えて行動できるとよいですね。

おまけ①



くつや上ぐつのかかとを踏んでいませんか？かかとを踏んでいると転びやすく危険です。きちんとはきましょう。また、つま先が痛むなどサイズが合わないときはとりかえ時期です。おうちの人に相談しましょう。

おまけ②

爪はきちんと切っていますか？爪が長いと自分だけでなく周りの人を傷つけてしまうことがあるため、長くなってきたらこまめに切りましょう。お風呂あがりは爪がやわらかくなっているため、切りやすくておすすめです。

○ スクエアカット

✕ 深爪

✕ バイアスカット

