



令和6年8月27日

安中市立磯部小学校

保健室 No.6

今月の保健目標「病気の治療をしよう」

夏休み中に、眼科や歯科を受診した人もいます。2学期は運動会や旅行がある学年もあり、行事がたくさんあります。長い2学期を楽しく、元気よくすごせるように、まだ受診していない場合は早めに受診しましょう。

2学期身体測定があります

- 8月28日(水)・・・1年(1校時)、2年(2校時)、3年(3校時)
- 29日(木)・・・つくし、4年(1校時)、5年(2校時)、6年(3校時)

- ◎服装は半袖半ズボンの体操服をお願いします。
- ◎女子は頭頂部で髪の毛を束ねないようにしてください。
- ◎靴下を履いたまま測定します。



★身体測定後、身長と体重を記録した「けんこうれんらくぼ」をご家庭に持ち帰ります。確認後、2学期の欄に印を押して、学校に返却をお願いします。

生活リズムはくずれていませんか？

今朝はすっきり目がさめましたか？夏休み中、つい夜おそくまで起きていて、朝起きるのが遅くなった人もいます。ぐっすりねむることは、成長期のみなさんにはとても大切です。心と体のつかれをとり、ねむる間に心身が成長します。夏バテ防止にもなります。

あらためて、早寝・早起き・朝ごはんに気をつけながら元気に2学期をスタートしましょう！

あつさをのりきる！夏バテしない食生活



きほんは3食+えいようバランス



夏野菜もたくさん食べよう



水分はきゅうはお水かお茶で



あまいもの・つめたいものはひかえよう



ぐっすり眠るために...

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

- お風呂につかる
お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることでしっかり眠れます。
- 寝る前にスマホなどを使わない
画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。
- エアコンで部屋を過ごしやすくする
寝ている間はタイマーをセットしましょう。

どれくらい知ってるかな？ 紫外線にまつわる〇×クイズ！

①. くもっている日は
日焼けしない



日差しがないから、
焼けないよね？

②. 水の中にいたら
日焼けしない



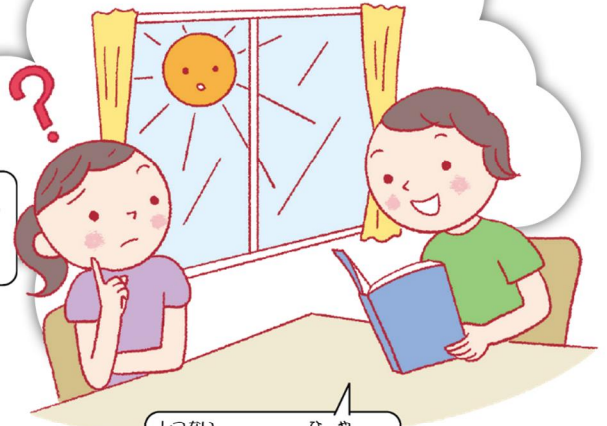
水の中にいたら
大丈夫だね？

③. 山や高原は涼しいから
日焼けしない



山の上は涼しいから
大丈夫だね～？

④. 室内にいても窓ガラス越しに
日差しを浴びれば日焼けする



室内だし、日焼け
はしないよね？

⑤. 紫外線は午前10時から
午後2時の間、とくに強くなる



紫外線の強くなる
時間帯は
日陰で休むといいよ

⑥. 日焼け止めは、一度ぬれば
長時間外で日光を浴びても大丈夫



朝、出かける前に
ちょっとぬって
おけば大丈夫だね？

- 〇1: ×> ちかっていると、日焼けをしないと思いがちですが、じつは< 多くの日も紫外線の量は変わらなため、日焼けをします。水中では少ししか紫外線を防いでくれないので、日焼けします。水の上に出ている部分はもちろん日焼けします。涼しさと紫外線は関係がなく、日焼けします。おしろい 高い場所の方が紫外線の量は多くなります。UVカットではない普通の窓ガラスの場合、紫外線は窓ガラスを通過するので、日焼けします。
- 〇5: ○ 晴れた日のお昼ごろが一番紫外線が強くなります。
- 〇6: × 日焼け止めは汗で流れるので、2～3時間ごとに重ねぬりをするのが効果的です。