

ほけんだより 8月

令和3年 8月25日
鳥取市立明德小学校
保健室

なが なつやす ま やす ちゅう よ あさ ふきそく せいかつ
長い夏休みも、あっという間でしたね。休み中に「夜ふかし」、「朝ごはんぬき」など不規則な生活リズムになっていませんか？生活リズムを立て直すカギは『睡眠』と『朝ごはん』です。この機会に、自分の睡眠と朝ごはんを見直しましょう。

快眠(ぐっすり眠ること)できていますか？

にっちゅう ねむけ かん とき すいみん た ひつよう すいみんじかん ひと
日中に眠気を感じる時は、睡眠が足りていないサイン。必要な睡眠時間は人によって違いますが、成長期の皆さんには8時間以上の睡眠が必要だと言われています。

★夜眠れないあなたへ 「眠くなってから布団に入り、起きる時刻はいつもどおり」
むりに寝ようとすると、かえって緊張し、眠れなくなることがあります。リラックス(本を読む、音楽を聴くなど)してから、布団に入りましょう。また、朝起きる時刻は遅らせず、いつもと同じ時間に起きることで次の日の寝つきが良くなります。

※寝る前のテレビやゲームは、脳を起こすのでダメ！！



★朝起きられないあなたへ 「起きてすぐ、太陽の光をあびる」
私たちは、朝の太陽の光を手がかりに1日をスタートさせます。朝起きたらまず部屋のカーテンを開け、明るい部屋で登校の準備をしましょう。快眠ホルモンのセロトニンが作られます。

※曇りの日でも、1時間ほど外出すると必要な太陽光を浴びることができます。

※雨の日は、室内で運動すると同じ効果があります(セロトニンが作られます)。

まいにち毎日食べよう朝ごはん

①～③のグループからそれぞれ1つ以上食べましょう。まだまだ暑いのでお茶、牛乳やみそ汁など水分も忘れずとりましょう。

【 ①炭水化物 】
たんすいかぶつ
のう からだ うご ぎーになる。
脳や体を動かすエネルギーになる。

【 ②タンパク質 】
たいおん あ からだ
体温を上げたり、体の成長に必要。

【 ③ビタミン・ミネラル 】
やさい くだもの
野菜・果物
めんえきりよく たか びょうき よぼう
免疫力を高めて病気を予防したり、便秘(うんちが出ないこと)を予防する。

「明德っ子いきいき元気な子！アンケート」実施

8月26日～9月1日の間、登校後、学校でタブレットを用いて生活チェックを行います。

※裏面もご覧ください。

◆感染症対策について◆

～いつもご協力ありがとうございます～

全国的に「新型コロナウイルス感染症」の流行が拡大し、鳥取県でも感染者が急増しています。自分や家族、地域を守るためにも、一人一人が感染防止のルールをしっかりと守りましょう。

❶ ウイルスの入り口は 目・鼻・口



手についたウイルスから感染することも…

- ☑ 手で顔やマスクをさわらない
- ☑ 石けんでいねいに手を洗う

①マスクをつけて「行ってきます！」

「マスクなしでの会話」は、感染リスクが高まる場面の1つです。

朝、家を出る時から確実にマスクをして登校してください。激しい運動時や給食時間などマスクを外した時は、おしゃべりをせず、ソーシャルディスタンスを保ちます。また、予備のマスクをランドセルに入れておいてください。



②検温と健康チェックを忘れずに！

毎朝、体温を測りチェックカードに記入し、カードを確実に出します。

③ウイルスを持ち込まないために「手洗い&消毒」

毎朝、登校したら、教室にウイルスを持ち込まないために、まず手洗いをします。

消毒液は教室や廊下に置いています。

ご家庭でもこまめな手洗いを心がけて下さい。また、可能な限り消毒もお願いします。



④換気で気持ちよく！

今や常時換気はかせません。引き続き、校舎内（教室等）では、窓を開けた状態で換気をします。エアコンを使用していますので、衣類で体温調整ができるように工夫してください。学校以外の、人が集まる場所でも換気を意識してください。

