令和６年7月18日（木）

熊本市立田迎小学校保健室

いよいよ待ちに待った夏休みがはじまります。１学期の間、みなさんよくがんばりましたね。長いようであっという間に終わってしまう夏休み。きちんと計画をたてて、夏休みにしかできないことをたくさん楽しんでくださいね。

夏休みを元気にすごすために…

早ね早起きのすすめ

「夏休みくらい夜おそくに寝て、朝は好きなだけ寝ていたい…」なんて思っていませんか？早起きして朝日をたっぷり浴びると、脳で体がすっきりと目覚めるスイッチが入り、一日中元気に過ごすことができるといわれています。夏休みこそ、「早ね早起き」をこころがけられるといいですね。

夜ねむれなくなってきたら…

眠りをうながすホルモン「メラトニン」を味方につけよう！

「メラトニン」を出すひけつその１

「寝る前は部屋を暗くしよう！」

照明などを暗くすると、眠りをうながすホルモン「メラトニン」が放出されます。反対に、スマートフォンやタブレット、ゲーム機などからでる明るい光は「メラトニン」が出にくくなって、眠れなくなります。寝る前は、電子画面をできるだけ見ないようにしましょう。

「メラトニン」を出すひけつその２

「日中は外遊びをして日光をあびよう！」

日中に外遊びをして、日光をあびると、脳の中で夜に「メラトニン」を出すための準備が始まり、夜寝るころにはたくさん出やすくなるといわれています。

ただし、熱中症には注意が必要です。※暑さ指数に注意しながら、安全に外遊びをしてくださいね。

※暑さ指数は「環境省熱中症予防情報サイト」で確認することができます。

すこやかカレンダーに挑戦しよう！

今年度も夏休みはすこやかカレンダーを使って、おうちでの生活を振り返りましょう。
〇の数がポイントです。たくさんポイントを集められるように頑張ってくださいね。

夏休み中も早起きしよう！

8月29日（木）の始業式に持ってきてください。

冷やしすぎはNG！ 冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を５℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

こんな雲、こんな風があるときは

夏は天気が急に変わりやすい季節です。こんな雲や風が見えたり感じたりしたら、ゲリラ豪雨が降るかもしれません。すぐに大きな建物の中に移動してください。

- 遠くに白くて大きなもくもくとした雲
- 灰色の雲：急な雷雨が降る可能性があります。
- 冷たい風：急な雷雨を降らせる雲によって、冷たい風が強まります。

保護者のみなさまへ

１学期の間、大変お世話になりました。健康診断の結果、受診が必要な児童で、まだ受診がお済みでない家庭は、夏休みの間に受診、治療をしていただきますようよろしくお願いします。

受診されましたら、受診報告書を学校までご提出ください。

夏休みの間、みなさんが大きな病気やけがなく健康にすごせることを祈ってます。
２学期の始業式、元気に学校で会いましょう！