



あと少しで1学期も終わり！今年は休校も無く、無事に1学期を終えることができそうですね。最近では、1年生の保健室入室時の挨拶が上手になり、けがをした後も自分で洗ってくる児童が増えて成長を感じます。

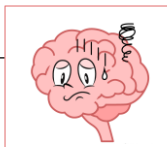
## 夏を元気にのりこえよう！

マスクをしていると、のどがかわきにくく、意識して水分補給を行う必要があります。水分補給や休憩なしで運動したり、睡眠時間が短く朝食を食べなかつたりすると、体調を崩しやすくなります。外で遊ぶ時は帽子をかぶり、時々日陰で水分をとって休憩してください。暑くて苦しい時は、友達と間隔をとってマスクを外しましょう。

「水分をとりなさい！」って言われるのはどうして？



体の60~70%は水分でできている！  
体の中に水分がたっぷりあるから元気でいられます。しかし、汗をかいて、出ていく水分量と飲み物から取り入れる水分量のバランスが崩れると、体温調節ができなくなるなど命に関わることもあります。



【睡眠不足による、体への影響は？】

体調が悪い人や、あくびが多い人に「昨日何時にねたの？」とたずねると、「TVを見て、動画を見て23時すぎにねました。」と答える人がいて、ガックリしました。

思い当たるあなた！体は変化しているかも…

①睡眠時間の短い子どもは、海馬の面積が小さい。

(海馬とは、記憶や学習能力に関わる脳の器官。)

→実際、早く寝る子どもの方が成績が良いという研究データが複数あります。

②肥満、集中力の低下、眠気、イライラにつながる

夜更かしは、体にも心にもよくありません。寝るのが遅い人は、原因を考えて早く寝るようにしましょう。

### 【4~6月の保健室利用状況】

4月から6月の3ヶ月で、保健室利用は、368件ありました。内訳は、けが244件・病気124件です。

なんと、6月のけがでの来室者は、  
昨年さねんの約2倍ばいでした(°Д°)!!

準備運動や、室内での過ごし方に気をつけましょう。



### 夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》

体からは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



《体温を一定に保つ》

汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果がります。



### 【保護者の方へ】

本日、【健康ノート☆ぐーん】を配付しています。健康診断や身体測定の結果、保健室の来室状況等をのせています。一言コメント・家庭での様子等を記入し、終業式までに担任へご提出ください。ぐーんは、6年間使用しますので、絶対になくすことがないようにお願いします。

提出〆切:7月20日(火)

### 【現在のむしば治療率31.4%】

4月の歯科検診を終え、むし歯の治療が終わった人は、まだ11人しかいません。むし歯が進行すると、治療に時間がかかりますので、早めに受診しましょう。

裏に、歯みがきカレンダーの感想をのせています♪ →