



6月中旬から気温がぐんと上がってきました。この時期は、急な暑さに慣れていないために調子を崩しやすくなっています。体調管理や水分補給に注意して、熱中症にならないように気を付けてすごしましょう。

7/7 七夕の日にむけて、保健給食委員会の児童が笹飾りを呼びかけています。五色の短冊に願いを書いてみてくださいね。



◆成長のあしあと(健康手帳記入のお願い)◆

お子さんの成長のあしあととして、健康手帳に結果を記入してあります。

下の表を参考にして、ご記入または押印を済ませ、7/10(金)までに学級担任へ提出してください。

ページ	タイトル
P2~3	定期健康診断結果保護者印
P4~5	身長体重成長曲線(男女)記入
P7	身長体重記入(P2~P3 転記)
P18~19	歯科健診結果保護者印
P23~24	健康生活のめあて記入

★色覚検査についてのお知らせ★

愛川町の小学校では、2年生と4年生で希望がある場合に色覚検査を実施しています。

お子さんの色の見え方に特性があり、一度検査を受けたいとお考えの方は、学級担任までお申し出ください。

見え方の特性は、毎年変わるものではありませんので、今まで受けたことがある方はご考慮ください。

色の見え方に心配な場合は、眼科に相談されることをおすすめします。



7月13日はナイスの日

素敵 なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵ところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみよう(心の中でだけでもOK)



小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

夏バテに負けない! 色の濃い野菜パコー

暑

い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE(エース)」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



冷たいものをとりすぎるとどうなる?



暑い日はアイスや冷たい飲みものについ手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活!

- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる



熱中症を自分で防ぼう!

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態!

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。

