

ほけんだより

長倉小学校
保健室



9月の保健目標
けがに注意して体を
きたえます。

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。熱中症にならないように、朝、食欲がなくても、何か食べて登校しましょう。

朝のスタートをスムーズにするコツ

スッキリ目覚めるコツ

太陽の光をあびる



朝、なかなか布団から出られない、眠気がとれない人は、起きてすぐ、太陽の光を浴びるようにしましょう。体内時計がリセットされます。



寝る時間を早くする

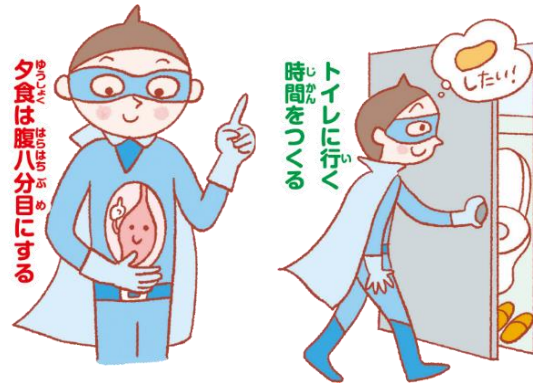
ゆっくりお風呂に入る

朝ごはんを食べるコツ

食べられそうなものから口に入れる



朝、食欲がない人は、食べられそうなものから食べるようにしましょう。また、ほどよくおなかがすいた状態にするには、夕食の食べ方にも注意が必要です。



夕食は腹八分目にする

トイレに行く時間をつくる

うんちでスッキリするコツ

コップ1ぱいの水をのむ



朝、空っぽの胃に水や食べ物が入ると、腸が刺激され、うんちが出やすくなります。朝食をとる時間、トイレに行く時間を考えて、「起きる時間」を決めるといいです。



夜遅くに食べない

トイレに行きたくなったらがまんしない

防災 できること!



9月9日は救急の日

水の事故は 118

かいじょうほあんちよう
海上保安庁



災害時の健康を守る大事な3つのポイント

※自宅が安全であれば、無理に避難所に行かず、自宅にしよう。



朝ごはんを食べない人は熱中症になりやすい

☆朝ごはんを食べないと、一日の栄養素が圧倒的に不足する。(光を浴びて朝食を取ること、その日の体内時計がスタートし、体温が上昇するリズムも整いやすくなる)

☆「あまいものをたくさん食べている人」も要注意。あまいものを取りすぎるとビタミンB1が不足し疲れやすくなり、エネルギー代謝もうましくなくなって熱中症になりやすくなる。

☆夏は汗をかくのでカリウムも不足しがち。カリウムを取るなら、旬のキウイ、トマト、スイカがおすすめ。最強の食べ物はバナナ。バナナ1本で500mg近くのカリウムがふくまれ、脳と筋肉のエネルギー源である糖分もふくまれている。

◎ふつうの生活なら、スポーツ飲料などでわざわざナトリウムや糖分を補給しなくても、3食の食事で間に合います。特に寝ている間にナトリウムだけでなく、カリウム、マグネシウム、糖質も消費されているので、「朝ごはん」が何より大切です。

～朝は皆さん忙しいので、夕飯の残り物やおにぎり、くだもの、スープでもいいと思います。～

