

保健だより

R7. 5. 30
萩野台小学校
6月号

明後日から6月になり、梅雨の時期が近づいてきました。食べ物が悪くなりやすく食中毒に注意が必要です。また、1日の気温差も激しく体調を崩しやすいときです。毎日の手洗い、うがい、規則正しい生活で体調を整えましょう。



メディアコントロールについて

メディアコントロールと関連づけて、ランチルームで指導を行っております。
今週、お話しした内容は、「すいみん(養護教諭より)」と「朝ごはん(栄養教諭より)」についてです。今後も姿勢、運動不足、視力、おやつ等と生活習慣と関連付けてお話をていきたいと思います。

睡眠について

メディアコントロールは『心と体が元気な状態で過ごせるため』に行なうこと伝えました。しっかりと睡眠時間をとると①体と脳を休める、②記憶の整理ができる、③体の成長につながることを話しました。寝るまでメディアを使っていると、ブルーライトの影響で、まだ明るいから眠らなくて大丈夫だな～と脳が勘違いをしてしまいます。そして、眠気を誘う「メラトニン」というホルモンが減り、ぐっすり眠ることが難しくなります。



朝ごはんについて

朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入ります。



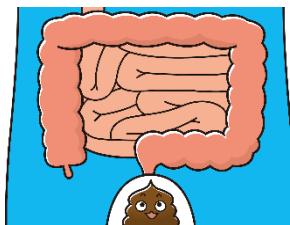
からだぽかぽかスイッチ

体を動かしやすくする！



あたますっきりスイッチ

頭がすっきりして、
勉強しやすくする！



おなかすっきりスイッチ

体の中の
いらないものを出す！

わる1時間前には、メディアをやめて、早寝早起き朝ごはんにつなげましょう！

熱中症に注意!

熱中症とは、気温や湿度が高いところで活動を続けることで、体温がうまく調節できなくなることをいいます。本格的な夏が来る前は、体が暑さになれておらず、熱中症にかかりやすいといわれています。熱中症にかかると、体内の水分や塩分が足りなくなり、頭痛やめまい・吐き気などが起こり、ひどいときには亡くなってしまう場合もあります。暑い日の活動は十分な休憩と水分をとりましょう。また、日頃から暑さに負けないからだづくりをしましょう。



津幡町からのお知らせ～定期予防接種について

定期予防接種は、予防接種法で定められた予防接種です。就学以降に接種できる予防接種は次の通りです。対象年齢内で接種しましょう。

対象者	予防接種種類	送付時期
小学3年生（9歳以上13歳未満）	日本脳炎2期	9歳誕生月
小学5年生（11歳以上13歳未満）	二種混合（ジフテリア、破傷風）	11歳誕生月
小学6年生～高校1年生の女子	ヒトパピローマウイルス感染症 (子宮頸がんワクチン)	小学6年生
次年度就学者	麻しん風しん混合2期	送付済み

