

ほけんだより 夏休み号

令和4年7月20日(水)
 珠洲市立宝立小中学校
 保健室だより

あっという間に1学期が終わり、いよいよ夏休みが始まりますね！長いお休み中は、生活リズムが崩れやすくなります。毎日規則正しい生活を心がけて、元気に過ごせるようにしたいですね。

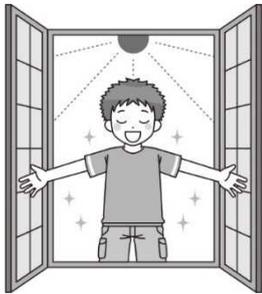
熱中症はもちろん、まだまだ新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。出かけるときなどには、しっかり感染症対策をしていきましょう。

夏休み明けには、全員の元気な姿を見ることができると楽しみにしています❀



なつやす きそくただ せいかつ 夏休みこそ規則正しい生活を！

夏休み中は毎日クローム
 フックで、その日の健康
 状態を報告しましょう！



毎日3食、バランスよく食べましょう。暑いからといって、アイスや冷たい飲み物ばかりとっていると、体の中が冷えてしまうので気をつけましょう。特に朝ご飯は、熱中症予防のためにもしっかり食べましょう。



早ね早起きを心がけ、朝には太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。ラジオ体操はとて面白い運動です。ぜひ継続して、スッキリした状態で1日をスタートできたらいいですね。



長い休みが続くと、生活リズムが崩れやすくなります。特に、夜遅くまでゲームやYouTubeなどをしていることが原因の多くを占めています。おうちの人と、夏休み中のルールを決めておきましょう。



歯科、眼科の受診のお願いをもらっている人は、夏休みの間に受診を済ませるようにお願いします。受診が終了した際には、受診報告書の提出をお願いします。(なくされた場合は、連絡帳等で終了の旨をお知らせください。)

知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢よく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って...
 すごい！

暑いしシャワーだけでいいや...となっていないませんか？夏場でも、しっかりお風呂につかって、体を温めることが大切ですよ😊

