

ほけんだより

夏休み号

令和5年 夏休み号 清風学園

花火の中でも風情のある線香花火。昔の人は火花の色と形が変化していく様子を植物に例え、火花の出始めを「牡丹」、火花が勢い良く散っている間を「松葉」、最後に光が強まる瞬間を「散り菊」と呼びました。楽しい夏休みは線香花火のようにあつという間。健康に気を付け、充実した時間を過ごしてくださいね。



夏休みも規則正しい生活リズム

夏休み「だから」？「こそ」

「明日も休みだから、遅くまで起きていてもいいよね」。夏休みは夜ふかしや朝寝坊する人もいると思います。でも、時間がたくさんある夏休み「だから」ではなく、あつという間に終わってしまう夏休み「こそ」、早寝早起きで過ごしてみませんか？早く起きることで、1日を長く使えます。友だちと遊んだり、本を読んだり、おうちの人のお手伝いをしたり…。限りある休みを利用して、思い出をたくさん作ってくださいね。

夏を元気に過ごすために

タンパク質 ビタミンをとろう

夏は、そうめんなど「炭水化物」ばかりの食事になりがち。不足しがちな栄養素を積極的にとりましょう。

タンパク質		
肉 (鶏ササミ、豚ヒレ肉 など)	魚 (マグロ、カツオ など)	大豆 (豆腐、納豆、豆乳 など)
卵		
ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
うなぎ	レバー	キウイフルーツ
豚肉	牛乳	赤ピーマン
卵	納豆	ブロッコリー

犯罪やトラブルに巻き込まれないよう SNSの落とし穴に注意して!

なりすましていること!

それ、本当にアップしても大丈夫ですか? (個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)

ホント? ウソ?

SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。

SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!

- 夏バテに**
- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
 - 冷たいジュースをよく飲む
 - 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
 - 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
 - ほとんど運動しない
 - お風呂はシャワーだけで済ませる
 - つい夜ふかしをしてしまう

チェックがたたくさんついた人ほど 夏バテの危険 ☆!

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



8月7日は 鼻の日

寝る前にコップ1杯の水を飲んでおこう

就寝中の水分不足 (脱水状態)を防ぎます!

鼻血が出た…正しい手当ては?

鼻血は外傷、鼻炎、暑いときの「のぼせ」などさまざまな原因で起こりますが、まずは適切な応急処置で血を止めることが大切です。

(正しい手当て)

- イスなどにすわる
- 顔をややうつむける
- 小鼻をつまむ

(間違った手当て)

- ×首の後ろをたたく
- ×顔を上に向ける
- ×ティッシュを大量につめる

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう!

野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。

キュウリ	トマト	枝豆
キュウリの95%は水分! ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。	疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。	疲労回復効果があるビタミンB ₁ 、皮膚の健康を保つビタミンB ₂ が豊富です。

もしハチに遭遇したら...

白っぽい帽子やタオルなどで黒い部分(髪や瞳など)を隠す

手で払ったりして刺激しない

身を低くして静かに後ずさる

過去にハチに刺されたことのある人が再度刺されると重症化しやすいので注意しましょう!

夏の星空を眺めてみよう

夏の夜、テレビ、ゲーム、スマホを置いて、たまにはゆっくり星空を眺めてみませんか?

探してみよう!

夏の大三角

こと座のベガ、わし座のアルタイル、白鳥座のデネブの3つの一等星を結ぶ三角形。8月なら夜9時ごろ、真上に見つかります。

ペルセウス座流星群

今年、見やすいのは8月11日~14日の夜9時から明け方ごろまで。空全体に現れ、1時間に25個ほど見えることも。

生活リズム あいうえお

- あ** 朝日を浴びて、朝ごはんをエネルギーチャージ!
- い** いい笑顔で「おはよう」! 自分も相手も気持ちいいね
- う** 運動しているときも、のんびりしているときも、こまめに水を飲もう
- え** 栄養まんたん 晩ごはんの後は、しっかり歯みがき!
- お** 「おやすみなさい」で布団へダイブ! 今日もいい1日だったね

