

7月の和名は「文月」です。七夕に願い事を短冊に書くという風習が由来ではないかといわれています。さて、明後日から夏休みです。ぜひ、充実した夏休みを過ごしてください。また、県大会に出場する人は、精一杯頑張ってきてくださいね！応援しています。

心と体を大切にする夏休みを！

やっぱり「早寝・早起き・朝ごはん」が一番です！

昔から「寝る子は育つ」というように、成長ホルモンは夜10時から2時の間に分泌されます。また、睡眠を十分とることで免疫力が高まり、病気にかかりにくくなります。さらに、朝ごはんを食べることにより脳が目覚め、体温が上昇してやる気もアップしますよ。

食事は栄養のバランスを考えて食べよう。

特に不足しがちな野菜を多く食べましょう。また、成長期には肉や魚などのタンパク質を摂ることが大切です。



熱中症対策を忘れずに！

こまめに水分と塩分をとりましょう。また、風通しの悪い服装や睡眠不足、空腹、下痢などは熱中症を誘発するので注意が必要です。外出時は人混みを避けた場所でマスクを外し、30分に1回は涼みましょう。

むし歯や視力低下などの治療はお早めに。

むし歯や視力低下などで、まだ病院を受診していない人は、早めに治療しましょう。特に3年生は、これから進路に向けて大切な時期になります。しっかりと体調を整えておきましょう。



気持ちをリフレッシュさせてエネルギーをチャージ！

夏休みは、自分の自由時間が多くなるので、好きな時間を過ごして、心のエネルギーをチャージしましょう。ただし、ネット依存にならにように注意しましょうね。

保護者の皆様へ

- 1 先週、お子さんに「健康の記録」を配付いたしました。今年度の健康診断の結果を記入してありますのでご覧ください。ご覧になりましたら表紙に押印し、明日まで学校に持たせてください。
- 2 新型コロナウイルス感染症が、急拡大している状況にあります。夏休み中にも、お子さんやご家族が感染または濃厚接触者になった場合は、速やかに学校までご連絡をお願いします。
- 3 お子さんには、夏休みの分も「健康観察カード」を渡してありますので、引き続き毎朝の健康チェックをお願いします。特に、部活動で登校する際は、お子さんの体調をご確認ください。

いっき飲み で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。



ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



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い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!

動物も汗をかくの？

人間と同じように汗をかく動物はどれでしょう？

- ① ネコ ② カメ ③ ウマ



答えは…①と③

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なこと。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかく珍しい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくんだとか。

一方、ネコは足の裏にちょこっとだけ汗をかきます。

ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えますので、汗をかかなくてもいいのです。

