ほけんだより 8月

福山市立高島小学校　保健室

２０２０年（令和２年）８月

ついにみなさんが楽しみにしていた夏休みですね！今年の夏も，厳しい暑さが続いています。今年は熱中症だけでなく，新型コロナウイルスにも注意が必要です。元気な体を作るのは，生活リズムです。「睡眠・栄養・水分」が不足しないように気をつけながら，暑さに負けず楽しく過ごしましょう。

すぐそばに足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて！

●のどが渇くまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いていない

＼こんな人は／

「水分」が足りない…

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら，もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

●冷たいものばかり飲んでいる
●あっさりしたものしか食べない

＼こんな人は／

「栄養」が足りない…

胃腸が冷えると，食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは，必要な栄養が足りていないかも。そうめんに野菜や肉類をトッピング，温かいものを飲むなど工夫しよう。

●夜ふかしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る

＼こんな人は／

「睡眠」が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて，朝起きるのもしんどくなってしまうよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

夏も元気に外遊び！　その前に…

これだけはチェック

持ち物

- □ ぼうし
- □ 飲み物
- □ タオル
- ＋

●日差しが強い日は…　日焼け止め
●草むらや山に行くときは…　虫よけスプレー

おうちの人に伝えること

- □ どこで
- □ だれと
- □ 何をする
- □ 帰る時間

帰る時間や遊びに行くときのルールは、おうちの人と相談して決めよう

見上げてみよう！夏の夜空を彩る流星群

毎年夏になるとみられる，ペルセウス座流星群。条件がよいと，なんと１時間におよそ40個もの流れ星が見られます。

★見つけるポイントは？

空全体に現れるので，広い範囲を見渡してみましょう。暗さに目が慣れるまで，15分ほど夜空をながめ続けると見つけやすいですよ。

★願いごとができるのは…

１つの流れ星が見られるのは１秒以内のことが多く，長くても５秒程度。あっという間で，願いごとをするのは，ちょっと大変ですね。

今年は8月11日～13日がチャンス！21時ごろから夜が明け始めるまで観察できますよ。