



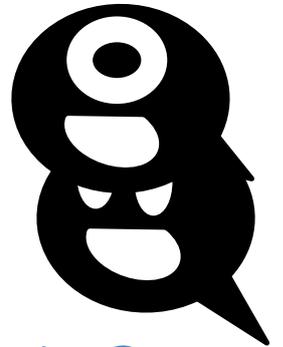
令和2年9月11日
第 6 号
牛島小学校保健室

ほっとけんしつ

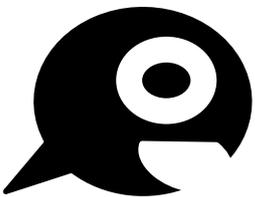
家庭数配付文書

休み明け **〇〇不足** に気をつけよう！

夏休みがあけて、2週間がたちました。休み明けの体調はいかがでしょう？夏の疲れが出てくる頃です。この時期は、睡眠不足・栄養不足・水分不足などになりがちです。学校全体でも体調不良で休んだり、早退したりする人も出てきています。気温もまだまだ高い日が続いています。体調を整えるためには生活リズムを立て直すことが一番です。一人一人、自分に足りないものを見直して足りないおぼけをやっつけましょう！！



すぐそばに足りないおぼけがいるかも？



睡眠不足

- つい、夜更かししてしまう
- 寝る前にスマホやテレビをみてしまう

アドバイス

寝る時間が遅いと体内時計のリズムがみだれて、朝起きるのもつらくなってしまいます。起きるのが遅いと、また夜更かしをして悪循環ですね。土日もあるべく学校と同じ時間に寝て、起きるなどを生活を見直してみましょう。

栄養不足

- 冷たいものばかり飲んでしまう
- 欠食や食欲がない

アドバイス

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまいます。食欲がなくてあっさりとしたものばかり食べていると栄養も足りなくなってしまう。例えば、そうめん野菜や肉をトッピングしたり、温かいものもたべたり工夫するといいですね。



水分不足

- 飲み物を持ち歩いていない
- のどがかわくまで水分をとらない

アドバイス



子供の体の約70%は水分。汗や尿で暑い日はどんどん失われていくので、のどがかわかなくてもこまめに水分をとるようにしましょう。

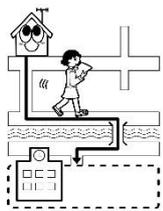
「のどがかわいた」と思ったら、もう脱水が始まっているサインですよ。

家のきまり

防災対策家族会議を開催しよう

話し合っておきたい議題は！？

避難場所



連絡方法



避難セットの場所や中身の確認



9月は防災月間です。今から100年ほど前の大正12年9月1日に関東大震災がおこり、大惨事となったことから9月を防災月間としたそうです。

ぜひ、御家庭で防災対策会議をひらき、避難する場所や、緊急時の連絡方法、避難セットの場所や中身の確認をしておきましょう。決まったことを に書いて貼っておくとよいですね

裏面もあるよ



ストレスホルモンって何だろう？

感染症予防で制限されることも多く、ストレスが溜まってしまうことも多いのではないのでしょうか。

ストレスの刺激を受けると脳は「ストレスに対処せよ」と指令を出します。このとき、コルチゾールというホルモンが分泌されて血圧があがり、脳や筋肉にエネルギーが送られます。これで、ストレスに対する臨戦態勢は完了です。

コルチゾールが大量に分泌されるのは、朝、目覚める前後で、これは、日中のストレスに備えるためです。本来、一日のはじまりとともに減っていきます。ところが、日中もストレスが続いてコルチゾールが分泌され続けると臨戦態勢の持続で心身ともに疲れてしまいます。そのために自分自身でストレスを解消できる力（セルフケア）が必要になります。

みなさんは、どんなことでストレスを発散しますか？



災害について考えましょう

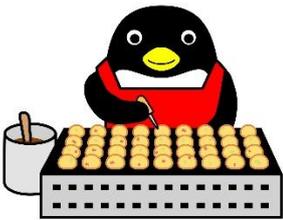
～元岡先生の体験から～

9月は防災月間ですので「災害」とストレスについて少し考えていきましょう。みなさんが小さいころ、または生まれる少し前に「東日本大震災」がありました。今年でちょうど10年になります。私はある学校の保健室にいました。起こったのは、学校にいる時間でした。春日部市も地震で何度も大きく揺れて私もドキドキして夜もあまり眠れなかったことを覚えています。ドキドキしてぐっすり眠れない日がつづいて、毎日体がだるくて疲れてしまいました。慣れない環境に置かれるとストレスを感じてしまうことや心と体はつながっていることなど災害をとおして実感しました。そして、ストレスがたまった時に助けてくれたのは、周りの人々でした。学校にいくと児童のみなさんが笑顔であいさつをしてくれました。近所のかたが、声をかけてくれてストレッチを教えてくれて気持ちよく体を伸ばしました。そうしているうちに心がほっとして眠れるようになり元気に動けるようになりました。体が元気であることがストレスにも打ち勝てる力になると思います。みなさんもこの防災月間を機に自分自身がどうするか周りの人にどんなことができるかを考えてみてください。



牛島小の笑顔紹介

「ほっとけんしつ」の8月号ですこやかデーチェックシートの結果から夏休みに楽しくすごした思い出やつい笑顔になってしまうことを募集しました。その中から紹介をします。これから、毎月載せていこうと思いますので楽しみにしててください。保健室前にも掲示をしてあるので見に来てくださいね。



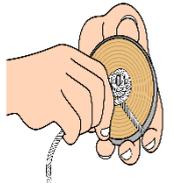
お家でお祭りをやりました。屋台のように店をやって、お祭りメニューを食べました。とても楽しかったです。

2年女子

楽しかったことがこの文章から伝わってきました。家族で工夫をして楽しむことができましたね。どんなお祭りメニューを食べたのでしょうか。今度、ぜひおしえてくださいね。

コマの大会で2位になりました。景品もかなりよかったです。

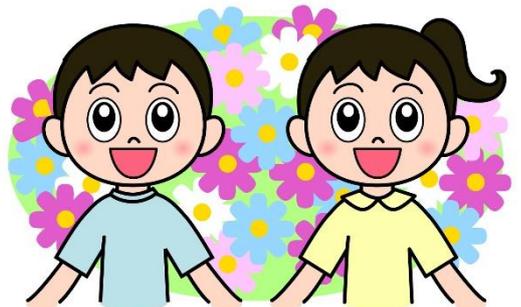
5年男子



2位入賞すごいですね。コマでどんな技をしたのでしょうか。2位入賞すごいですね。ぜひ技を見てみたいです。そして、5年生男子を喜ばせる景品は何だったのでしょうか。

保健室前の掲示版

来月以降も紹介します
掲載された人には、ほっとけんしつ掲載号
カラー版をプレゼントします。



もっと貼れます。これからも大歓迎