

ほけんだより



2024.5.27 NO.2 亀山東小学校 保健室

いよいよスポーツ・デイ♪

「ひざをすりむきましたー」「こしが痛いですー」「足首を痛めましたー」とスポーツ・デイの練習後に保健室に来る児童が増えています。また、「なんか頭が痛くて・・・」「少し気持ちが悪い・・・」と体調不良で保健室に来る児童も増えています。軽い熱中症かな?という症状です。話を聞いていくと、水筒がとても小さく、中身を朝のうちに飲み干してしまったり、タオルを持ってくるの忘れ物だったり、暑い日の対策をしていない児童がいます。スポーツ・デイ当日を、しっかりと楽しむためにも、十分な量が入る水筒と汗をふくためのタオルを必ず持ってきてきましょう!!

食べて実感! 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた?」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



見逃さないで! ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。