

# すくのび



令和4年7月22日  
牧中学校 ほけんだより  
No. 8

7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ～」と思うより「よくがんばった、えらいぞ自分！」と褒めてあげる方が、良い結果につながるという研究データもあるそうですよ。

明日から夏休み！暑い日が続きますが、ナイスなことを沢山見つけて、元気に乗り切りましょう。



## 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…誰もが知っていることですよ。

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？  
身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「いっき飲みしても、必要な水分は補えていません。熱中症になる恐れもあります。



### ポイントは「のどが渴く前」です！！

のどが渴いてからだど、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、こまめに水分補給することが大切です。

### 【夏バテを予防しよう】

夏バテ予防のカギは、「身体あったか生活」です。冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎていたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていたりすると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。

夜は湯船に浸かり、冷房などで冷えた身体を温めると、スムーズに眠りにつけますよ。

### まえむき♡ことば

胸を張って生きる。  
己の弱さや不甲斐なさに  
どれだけ打ちのめされようと  
心を燃やせ。 By. 煉獄杏寿郎



## \* 保護者の皆様へ \*



### ① 健康観察について

- ・夏休み中も毎日の健康観察は続けてください。
- ・毎朝、体温計で体温を測って、別紙「夏休み中 健康観察カード」（青色の紙）に記入してください。9月中は、ご家庭で保管しておいてください。
- ・お子さんやご家族が新型コロナウイルス感染に係るPCR検査等の対象者に特定された場合は、すぐに学校へご連絡ください。休日や閉庁日、夜間は、学校携帯へご連絡ください。
- ・始業式の日（8月25日）からは今までと同様に、別紙「健康観察カード」（ピンクの紙）を使用し、毎日、学校へ提出してください。

### ② 感染症について

- ・夏休み中は外出する機会が多いと思います。マスク着用や手洗いの励行をお願いいたします。

### ③ 健康診断の事後措置について

- ・1学期の健康診断の結果、医療機関での治療や検査が必要とされたお子さんには「受診のお勧めの用紙」をお渡ししています。
- ・早期発見・早期治療のためにも、夏休みの期間を活用して受診していただければと思います。

### コラム 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、胴回りが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、全身の血行が良くなったり、むくみをとってくれたりします。

3つの効果で体を癒すお風呂って…すごい！！！！