

夏休み号

待ちに待った夏休み！今年は何なことをしますか？長いようであつという間の夏休みです。しっかり計画を立てて、いい夏休みにしてくださいね。

休み明けに会うと、一回り大きくなっていたり、真っ黒になったりしています。休み明けにみなさんに会えることを楽しみにしています。



夏休みは治療のチャンスです！



むし歯などの治療はすべて終了しましたか？
まだの人は、夏休みが治療のチャンスです。
この機会に病院に行って治しておきましょう。

熱帯夜に負けない！ 簡単安眠アドバイス

<p>寝る前に明るい光を浴びない</p> <p>夜のメールチェックはほどほどに</p>	<p>冷感素材の寝具や保冷剤・アイス枕を活用</p> <p>手や足に当てると気持ちがいいですよ</p>	<p>エアコンや扇風機もタイマーを使って上手に活用</p> <p>温度は高め26℃、タイマーは3時間で</p>	<p>寝る1時間前にぬるめのお風呂に入る</p> <p>シャワーだけよりも深部体温が下がりやすくなります</p>
---	---	---	--

今年夏バテしない生活術

今年の夏休みも、「みんなでチャレンジチェックシート」が届きました。

夏休みの前半と後半などで、生活リズムを振り返りましょう。

テレビ・ゲーム・ケータイ・スマホ... この夏休み、長時間 やりすぎてない？

生活リズムを整えるには、早起きから。

生活リズムが崩れたと感じたら、早起きして、窓を空け、朝の光を浴びましょう。眠くても昼寝はだめ。その日一日は、がんばって起きて過ごしましょう。

すると、自然に夜眠くなります。早寝から早起きのサイクルを取り戻せます。



朝ごはんは元気の源

これはみなさんも知っていますね。朝ごはんを食べずに朝を過ごしていると、だらだらとした午前中になりませんか。それは、脳の唯一の栄養源である、糖分が不足しているから。朝起きると、朝ごはん。の流れが自然に出来るようになるといいですね。

もりもり食べて、午前中しっかり勉強して、宿題を早く終わらせちゃいましょう♪素敵な夏休みを！



お風呂に浸かるといいらしい。

体をきれいにするだけなら、シャワーでも十分ですが、湯船に浸かることで体の疲れが取れ、心も落ち着きます。しかし、42度以上のお湯だと、交感神経を優位にして、逆に体が起きてしまいます。38度前後のお湯は、副交感神経を優位にします。つかれが取れて心が落ち着くと、ぐっすり眠れます。ぐっすり眠れば次の日の朝がすっきりしますね。



夜の過ごし方で明日が変わる？

夜遅くまで、テレビ、ゲーム、インターネット、SNSなど光の刺激のあるものをしてしていると、目が覚めてしまい、寝つきが悪くなります。夜ごはんを7時までに食べないと、胃に残り、朝ごはんが欲しくなくなる原因になるかもしれません。夜は、ゆっくりのんびり過ごせるといいですね。

夏休み、高学年のみなさんは、家庭科や親子料理などで作ったメニューを作ったり、手伝ったりしてみませんか。ごはんの準備が早くできると、早く食事が始められますよ。



7/16(火)に「浮いて待て」講習を行いました

高松市の消防士の方が、非番の時にされている、ボランティア事業で来てくださり、全校生が、「浮いて待て」を体験しました。「泳げない子」ほど、救助が来るまで「水に浮いて待つ」技能が必要だそうです。

体験型で行いましたので、ご家庭で、この講習の話題を出していただき、水の事故防止のための話もしていただければと思います。



水の流れを作っているところ。



流れに逆らって進もうとしても…難しい!



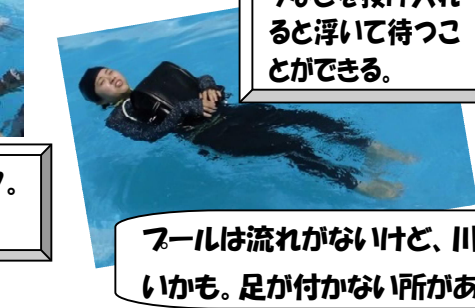
頭が上がると、体が沈みます。



頭を下げてお腹を浮かせ体の力を抜くと、ペットボトルが無くても浮くことができる。



ランドセルやバックなどを投げ入れると浮いて待つことができる。



プールは流れがないけど、川や海ならもっと難しいかも。足が付かない所があるかもしれない。



<話題にしていきたいこと>

- 服のまま水に入るとどんな感覚だったか。
- 水の流れに逆らって進むことはできたか。(川などの流れの速さの再現体験)
- 体を水に浮かべる「コツ」はつかめたか。
- くつ、ペットボトル、リュックサック、ランドセルなど、水に浮かぶ物を知ることができたか。



消防士のみなさまです。勤務明けに8名の講師の方が来ていただきました。



プールや海、川に入る時は、必ず、体に水をかける。



初めて入るプールは必ず深さチェック。「足が付かないプールには入らない」