

ほけんだより 7月

大阪市立天下茶屋小学校 保健室

6月に歯科検診を行いました。「3 受診をおすすめします。」に○がついていた場合は、早めに受診され、結果を担任へご報告ください。乳歯におし歯があった場合も、しっかりと直しておくことで丈夫な永久歯が生えてきます。また、歯並びをよくすることにもつながります。



元気いっぱいの夏休みにしよう

だんだんと暑い日が増えてきました。来週は35℃を超える日もあるようです。早ね早起き朝ごはん、こまめに水分をとって熱中症を予防しましょう。

裏面には、夏に気を付けたい感染症をのせています。



★熱中症の症状



めまい



こむらがえり



吐き気



顔のほてり



意識がもうろうとする



頭痛

★熱中症を予防しましょう



水分をとる



塩分をとる



帽子をかぶる



涼しくする



こまめに日かげで休む

良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります!



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。

