

ほけんだより

No.4 羽生東小学校 ほけんつ



ワクワク ドキドキの 夏休みを!!



いよいよ夏休みが始まります。
みなさんの「もっと知りたい」「もっと
やってみたい」というワクワク・ドキドキ
を深掘りするチャンスです。
たくさんの経験を楽しんでください。

暑さ対策！
冷やして
手のひらを

体温調節の役割を担う
AVAという血管が、手のひら・
足のうら・顔（とくにまほや耳）
に多く分布しています。

ここを冷やすことで、効果的に

体温を下げる事ができると言われています。



蛇口から出る冷たい水で
数分間、手のひらや手首を冷やす。



冷やしたペットボトルや保冷剤
をにぎる。（ほほも効果的）

こわい睡眠負債

「睡眠負債」という言葉を聞いたことがありますか？

必要な睡眠時間より少ない
状態が続くと積み重なり、

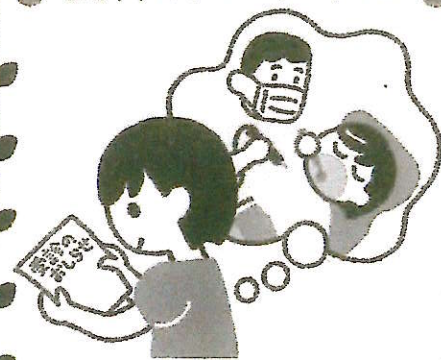
「眠りの借金」として体に悪影響

を及ぼしている状態のことを言います。

人間の体は「寝だめ」ができるようには
なっていない。規則正しい生活を心がけ
ましょう。

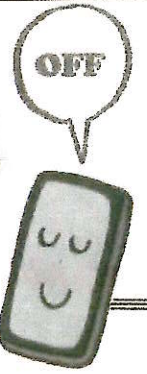


夏休みのうちに



治療を済ませよう

デジタル デトックス のススメ



自分ではそれほど使っていない
と思っても、デジタル機器と向き
合っている時間はけっこう多い傾
向にあります。

やってみませんか？

☆ デジタルデトックス



おみんの
質が
あがる。

こんな効果が！

目や脳の
つかれが
とれる。

SNSによる
ストレスが
へる。

別のことに
時間が
つかえる。

脳の疲労とストレスの軽減
新しい発見に期待!!