

ほけんだより 7月

令和6年
7月19日
明章小学校
保健室

明日から、いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。夏休みだからといって、夜遅くまで起きていたり、甘いものなどを食べすぎたりするなど、生活習慣が乱れないように気をつけながら、楽しい夏休みを過ごしてください。
8月26日の全校登校日に、みなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。



夏休みを元気に過ごすために、次のことに気をつけよう！

「早ね・早おき・朝ごはん」

朝は6:00までに起き、
夜は低学年は9:00、中学年は9:30、
高学年は10:00までに寝ましょう。
たっぷり寝ることで、元気がでます。
朝ごはんもしっかり食べて、
1日のエネルギーを補給しましょう。

体調管理に気をつけよう

冷たいものの食べすぎ、冷房のかけすぎは、
夏バテの原因になります。
規則正しい生活を心がけ、赤・黄・緑のバランスの
とれた食事で栄養をつけましょう。

運動をしよう

運動は抵抗力を高め、病気を予防します。
毎日続けられる運動を1日の計画の中に
入れましょう。
ただし、炎天下での運動は熱中症の
危険があるのでやめましょう。

けが・事故の防止

交通ルールを守り、交通事故には十分気をつけま
しょう。海や川などには必ず大人と一緒にいき、
天気が悪いときは近づかないようにしましょう。
花火は、必ず大人に安全なやり方を
教えてもらいながら、楽しみましょう。

熱中症に気をつけよう

次のことに気をつけましょう。

- ① 外で活動するときは帽子をかぶる
- ② こまめに水分・塩分補給をする
- ③ 体が疲れたときは日陰で休む
- ④ 体の調子が変わったと思ったら、大人に必ず言う

病気を治そう

1学期に健康診断がありました。治療が必要な人は、夏休み中に治療をすませて、2学期を元気に過ごせるようにしましょう。

夏休みは治療のチャンス



夏休みは夏バテに気をつけよう！

夏バテとは、夏の暑さで体力が奪われたり、冷房のかかった部屋から急に暑い屋内外に出ることで、暑さに体に対応できなくなったりすることで、体に様々な不調が出ることです。気温が特に高くなる8月に起こりやすいので、しっかり予防をして夏休みを健康で楽しく過ごせるようにしましょう。

主な症状

疲れ、睡眠不足、食欲がない、だるさ
胃腸の不調、頭痛、息切れ、めまい、立ちくらみ など



冷やしすぎはNG！冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



水分はきゅうはお水かお茶で



夏野菜もたくさん食べよう



あまいもの・つめたいものはひかえよう



夏バテ予防に おすすめの食べもの

- 豚肉
- おくら
- トマト
- 梅干し
- 納豆 など

