

ほけんだよい

N o . 8

令和7年8月22日

柱沢小学校 保健室

文 責：渡部 幸江

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。元気な顔が学校中にあふれています。まだまだ暑い日が続いて、夏の疲れが出てくるときです。早く生活のリズムをとりもどし、元気に過ごしましょう。



抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる



夏バテ にバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

原因は
こんな
生活です



睡眠不足になると、
疲れがとれなくなります



外と室内の温度差が大きかったり、
寒い部屋に長くいたりすると、体
温調節がうまくできません



アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷え
すぎて胃腸の調子が悪くなります



運動をしないと汗をかく機会
が減って、体温調節がうまく
できなくなります

夏バテを やっつけよう!



眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。



室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。



毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。



体を汗をかくことで体温調節をしています。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。

でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。

おうちの方へ



夏休みが明け、子ども達は、またひと回り大きくなったのではないのでしょうか。休み中のお子さんの様子を別紙の「健康調査」(夏休み歯みがきカレンダーの下部)で、お知らせください。

なお、ケガなどで病院で治療した場合は、「PTA安全互助会」の見舞金請求の対象になりますので、学校へお知らせください。よろしくお願いします。