

ほけんだよい

No.6

令和8年8月25日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

38日間の長い夏休みも終わり、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。



夏バテ予防のポイント

睡眠をしっかりとる



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

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。今年は例年よりちょっと長い休みで、ゆっくり過ごせたと思います。

休み中のお子さんの様子を歯みがきカレンダー下の「健康調査」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。(請求の連絡先等をお知らせいたします。) よろしくお願いします。