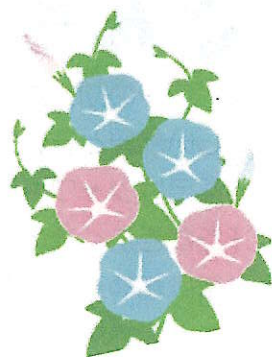


ほけんだより

令和4年8月24日 NO. 7
三神小学校 文責 渡邊博子

長かった夏休みが終わり、学校に子どもたちの元気な声が聞こえてとてもうれしく思います。

2学期が始まりました。新学期の疲れから体調をくずしたり思わぬ病気やけがをしたりしないために、睡眠・食事をしっかりと、その日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。



すぐそばに
足りないおばけ!?

夏の〇〇不足に 気がついて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

こんな人は



『水分』が足りない・・・

子どもの体の70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしましょう。



- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

こんな人は



『栄養』が足りない・・・

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまいます。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しましょう。



- 夜更かしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人は



『睡眠』が足りない・・・

寝る時刻が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなります。起きるのが遅いとまた夜更かしをして…悪循環！休みの日も学校に行く日と同じ時刻に起きましょう。



こんな生活していませんか？

- ◇クーラーの効いた部屋で1日中ゴロゴロ
- ◇涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい
- ◇お風呂はシャワーですませることが多い
- ◇汗をかきたくないの水分をあまりとらない
- ◇食事は麺や果物など簡単なもので済ませる
- ◇冷たいものばかり飲んだり、食べたりしている
- ◇朝ごはんを食べない
- ◇ほとんど運動しない
- ◇ゲームやスマホで夜更かしが多い
- ◇エアコンを朝までかけっぱなし



多く当てはまる人は要注意

体が重い、だるい、なんだか疲れる、食欲がない、頭痛、やる気がでない……それは夏バテのせいかもしれません。

夏バテの原因はなんだろう？

発汗による水分とミネラルの不足



冷たいもののとりすぎによる胃腸機能の低下



暑さによる食欲不振や睡眠不足



冷房(外気温との差)による自律神経の乱れ

夏バテ知らずのからだづくり

夏バテの原因を取り除けるよう生活を見直してみましょう。睡眠時間をしっかりとったり、クーラーの温度を下げすぎないことや冷たいものを食べすぎないことなど、できることから始めて、続けることが大切です。

しっかり睡眠	生活リズムをくずさない	湯船につかる
しっかり水分	冷やし過ぎない	食事は栄養パーフェクトで!