# 國所从悉認

豊見城市立上田小学校 保健室 令和7年8月25日発行

# 今月の保健国標



## 抜け出せ!夏休かモニド





党部的现

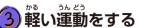
夏休み中に生活習慣が不規則になってし まった、あるいは昼夜逆転してしまったな んていう人もいるかもしれません。一度ズ レてしまった体内時計を元に戻すにはコツ が必要です。

## 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と 同じ時間に起きて、カーテン たいよう ひかり を開けて太陽の光を浴びます。



特に糖質とたんぱく質がオス スメ。一日の体の調子が整いや けっしょく すくなります。欠食せず三食しっかりとる のも大切。



布団に入る1~2時間 前にストレッチなどの軽

い運動をすると、睡眠の質が上がります。 ただし、激しすぎる運動はNG。

1学期後半がスタートしたので、 生活リズムも整えていきましょう!

## **おすすめ!**

### 熱中症に関する番組

NHK for shcool

8 月下旬になったとは いえ、10 月過ぎまでまだ まだ暑い日が続きますね。 外での活動は帽子やこま めな水分補給を忘れずに しましょう。

ご家庭でも動画を見なが ら、熱中症対策について声 かけをお願いします。

熱中症のキケン





ネッチュウヨシオンあらわる







【保護者の方へ】健康診断後に受診をすすめられて、夏休みにお子 さんが病院受診をして検査や治療をした報告書は、学校へ提出してく ださい。受診がまだのご家庭は、お早めに病院受診をお願いします。

病) 」とも呼ばれる夏バテ状態。 寒い室内との温度差が大きいと、体温調節 をする自律神経がフル回転し、疲れてしま います。また、体が冷えすぎて血流が悪化 し、だるさや食欲不振にもつながります。

の状態から脱するために有効なのが、 朝に温かいスープや味噌汁をとるこ

と。内側から体が温まり、 1日の調子が整いやすくな ります。

涼しさに頼りすぎず、体 をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごす コツの一つです。簡単なのでぜひ実践して みてください。

立秋も過ぎ、昔はきっとこの時期も涼しかったのでしょうが、今の日本では 秋はまだ先。温暖化の影響で少しずつ平均気温が上がって、命の危機も感じ る暑さになる日もあります。暑さに負けないためには、普段からの体づくりも 大切です。1 学期後半も生活リズムを整えて過ごしていきましょうね!









