

ほけんだより 8月

豊見城市立上田小学校 保健室 令和7年8月25日発行

今月の保健目標

きそくただ
規則正しい
せいかつ
生活をしよう



抜け出せ! 夏休みモード



夏休みでズレてしまった体内時計 リセットするには?

なつやす ちゅう せいかつしゅうかん ふ きそく
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。

① 太陽の光を浴びる

あさ がっこう い ひ
まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



② 朝ごはんを食べる

あさ た
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すくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。



③ 軽い運動をする

ふんどん はい じ かん
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。

1~3年生

熱中症のキケン



1~6年生

暑い日に注意・灼熱怪人
ネツチュウヨシオンあらわる!



受診、 後回しに なっていませんか?



【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。

夏バテから 体を整えるコツ



ぼろ きの へや
部屋の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい



…そんな経験ありませんか?

じつ じつ
実はこれ「冷房病(クーラー病)」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と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。



じょうたい から だつ する ため に 有効 な の が、
あさ ちやう ちやう ちやう ちやう
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。

すず たいや たら たら
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すが、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!

