

ほけんだより 8月

8月の保健目標

なつ けんこう
夏を健康にすごそう

令和6年 屋良小学校保健室

みなさん、充実した夏休みを過ごすことができましたでしょうか。1学期後半がスタートしましたね。生活リズムを整えて、1学期後半もがんばりましょう。まだまだ暑い日が続いています。熱中症予防のため、水分補給をこまめに行い、帽子をかぶりましょう。登下校や外での活動に行くときも帽子をかぶると直射日光を防ぐことができます。



夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント
1

朝の太陽の光を
浴びよう



これにより、ずれた体内時計を
リセットすることができる

ポイント
2

朝ごはんを
食べよう



ポイント
3

寝る前のスマホや
パソコン、ゲーム、
テレビなどを避けよう



夜、電子機器の画面から出る明るい光を
浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

あさ
朝ごはんはからだと脳に大切！



あさ
朝はみなさんも脳もお腹がペコペコ。
脳のエネルギーのもと
ブドウ糖をほきゆうするためにも
朝ごはんは必ず食べましょう！

暑さ対策！
冷やして
手のひらを



15℃程度の水
(冷たすぎてもよくない)に
5～10分くらい手をつける

手のひらには
体温調節の役割を担う
AVAという血管があり、
これを冷やすことで
効果的に体温を
下げることができる
と言われています。



冷やしたペットボトルを握る
(AVAは頬にもあるので、
頬に当てるのもよい)

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渴いてからでなく、
次のようなタイミングで
水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても
体は吸収しきれません。
1回あたり200mL
(コップ1杯)程度を目安に、
こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものや
カフェインの含まれたものは
日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、
スポーツドリンクなどの塩分が
含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも
水分がとれます。
例えば、ごはん100gには
約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、
夏の果物のスイカなども
水分が多いです。



★★★「すいみん」は健康の基本です★★★

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

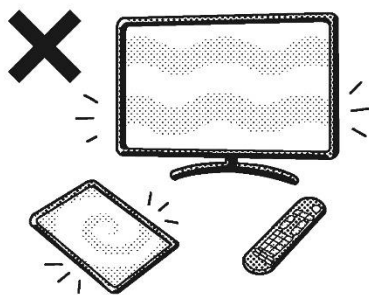
ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1
日元気に活動すれば、夜は
早くねむくなります。

強い光をさける



ねる1時間前からは、テ
レビやタブレットを見るの
をやめましょう。

入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへ
ねる前に毎日同じ行動を
することで、ねむりにつき
やすくなります。