



2024年（令和6年）7月30日

福山市立宜山小学

もうすぐ楽しい夏休みですね。プールや親せきの家に行くなど計画を立て、ワクワクしていることでしょう。

夏休みもかなり暑くなりそうです。こまめに水分を補給したり、外出時に帽子をかぶるなどで、熱中症を予防しましょう。そして、何より大切なことは「**早ね・早あき・あさごはん**」で生活リズムを整え、暑さに負けない体力をつけておくことです。夏におこりやすい病気や事故に気をつけ、たくさんの楽しい思い出をつくってくださいね。

保護者の皆様へ

健康診断の結果、病院での治療や検査が必要な人には【治療のお勧め】を配っています。まだ治療が終わっていない人は、夏休み中に受診してください。



夏バテ にバイバイ！

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

原因は
こんな
生活です



夜ふかし

睡眠不足になると、
疲れがとれなくなります



冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、
寒い部屋に長い時間いたりすると、
体温調節がうまくできません



冷たいもの
ばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります



部屋でじっとる

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテを
やっつけよう！



睡眠をきっちり取る

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定して
定するなどエアコンを上手に使ってたっぷり
と寝ましょう。



エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28℃位になるように温度を
設定しましょう。電車など自分で
設定できない時は、上着を着たり、
風が直接当たらないようにしたり
工夫しましょう。



ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に
食べましょう。特に朝ごはんは1
日のエネルギーになるので忘れず
に。食欲がない時は、食欲増進効
果のある、スパイスを使った辛い
ものや梅干しなどのすっぱい物を食
べましょう。



適度な運動をする

体は汗をかくことで体温調節をしてい
ます。朝や夕方など涼しい時間にウォ
ーキングや、涼しい室内で軽い体操な
ど、適度な運動をしましょう。運動す
る時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。
でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。