

# きらきら

2024年(令和6年)

7月1日

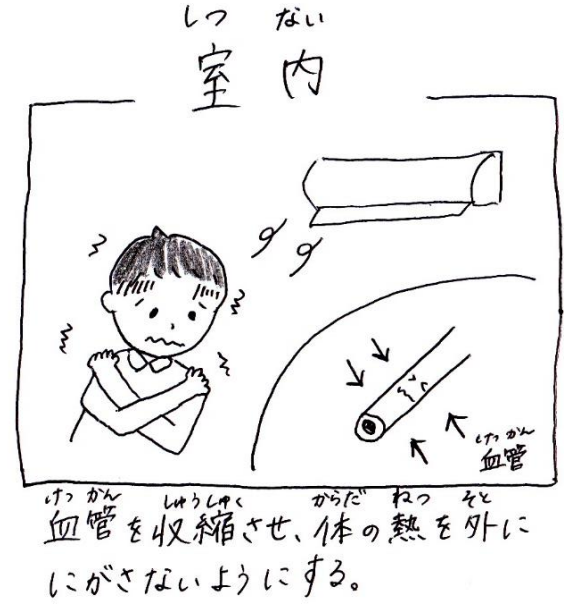
竹尋小学校

ほけんだより

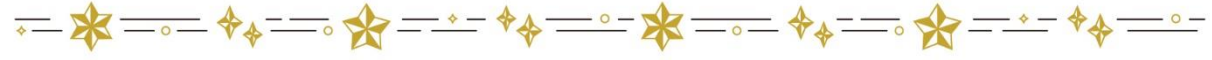
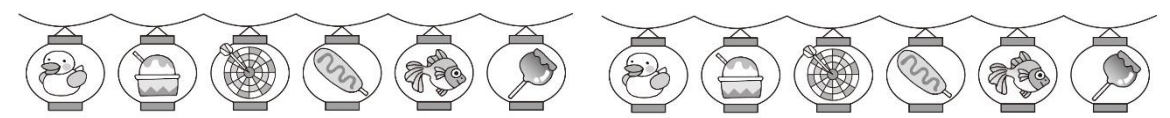


夏の暑さも、いよいよ本番となってきました。食欲がなくなったり、疲れがたまったりと、体調を崩しやすい時期です。早寝早起きをする、しっかりご飯を食べるなど、生活習慣を整えてください。また、のどが渇いたと感じてから飲むのではなく、こまめに水分補給をしましょう。体調管理に気を付けて、夏休みまであとひと息、元気に楽しく学校生活を送りましょう。

からだ 体がだるい... それ、クーラー病かもしれません。



暑い屋外と、寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経がみだれ、体調が悪くなる場合があります。冷房の温度は高めに設定しましょう。



## 7月のほけんもくひょう 夏の病気を予防しよう



**睡眠をしっかりとり**

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。

**入浴や軽い運動で汗を流す**

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。

疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。



**栄養バランスの良い食事をとる**

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。

**のどが渇く前に水分補給をする**

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。

米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンBも豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渇く前」にこまめな水分補給を。

**保護者の皆様へ**

いつもお世話になっております。暑さも本格的になってきました。熱中症の危険度を表す、暑さ指数が高くなっております。学校でもこまめな休憩や水分補給、教室の温度管理など、熱中症予防に努めております。ご家庭でも、お子様に十分な量の水分を持たせるようにご協力をお願いします。マスクの着用につきましても熱中症の原因となりますので、適宜外すなどのご指導をご家庭でもしていただきたいと思います。保護者の皆様も、どうぞ体調に気を付けてお過ごしください。

【健康の記録について】  
1学期の健康診断の結果をまとめた「健康の記録」を後日配布させていただきます。4月と6月に行った体重測定でも、変化がみられます。お子様の成長をぜひ一緒にご覧ください。表紙にサイン又は押印をして再度提出をお願いします。

**提出期限：7月10日(水)**