

2学期がスタートしました！夏休みのゆったりとした生活リズムから、学校生活のリズムに切り替えるためには、「睡眠」と「朝ごはん」をしっかりとることが大切です。また、運動会練習も始まりますので、しっかり睡眠をとって、暑さに負けない身体づくりをしましょう！



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。

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、寒い部屋に長くいたりすると、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

部屋でくつろぐ

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物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。

正しい水の飲み方はどっち？

1

のどが渴いた時に
たくさん飲む

2

時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は**2**。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

夏休みの間に、歯医者や眼科を受診した人は、受診結果の報告書を保健室へ提出してください。

早めに済ませましょう

保健室からのお知らせ

9月4・5・12日に「歯みがき指導教室」があります。

ご家庭で準備していただく物がありますので、別紙のお知らせをご確認のうえ、ご準備をお願いします。

また、当日ご都合のつく方はぜひ教室でご参観いただけますと幸いです。