

ほけんだより

令和6年8月30日（金）
川崎市立小杉小学校 保健室



長い夏休みが終了しました。久しぶりに友だちと会い、嬉しそうに話をしている子どもたちの様子が見られます。その一方で、保健室には、夜更かしなどの生活リズムの乱れから、体調不良を訴える子どもたちが毎日何人も訪れます。一度身についた生活リズムはすぐに変えられないので、少しずつ学校の生活リズムに体を慣らしていけるように、ご家庭で睡眠や食事を見直してみてください。

♪ 正しい生活リズムを取りもどそう ♪

早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼろは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

© 少年写真新聞社 2022

その症状、**夏バテ** かもしれません

冷房バテに要注意！



夏バテは暑さだけが原因ではありません。冷房の効いた部屋に1日中いるという人や暑い屋外と冷房の効いた屋内の行き来が多い人も夏バテになることがあります！寒暖差により自律神経に乱れが生じたり、体が冷えきることによって血行が悪くなったりすることがあります。冷房の設定温度を上げたり、屋内で羽織れる上着を常備し、体を冷やしすぎないようにしたりするなどの工夫をしながら、冷え対策も行いましょう。

夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高めに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

