

☆お家の人といっしょによみましょう。

ほけんだより



2023年8月30日 磯部小学校



9月のほけんもくひょう

からだを きたえよう

2学期がスタートしましたね。夏休みは猛暑の日が続き、外での活動が制限される日も多かったことと思います。体を動かす機会が減っていた人も多かったのではないのでしょうか。生活リズムが乱れていた人は、学校モードに切り替えていきましょう！そして、暑さ対策を工夫しながら、9月も元気に過ごしましょう！

今月の身体測定予定日



5日(火) 2-1, 5-3, 6-2

8日(金) 4-1

6日(水) 4-3, 5-2

11日(月) 4-2, 6-1

7日(木) 2-2, 3-2, 5-1

12日(火) 1-1, 1-2, 3-1

身長・体重を測定します。

手足のつめチェックもあるので、つめが長い人は切っておきましょう。

保護者の方は「成長の記録」からお子さんの成長をご確認ください。

塩あめ・塩タブレットで、熱中症は防げる??

日常生活では熱中症予防のために特別に塩分を摂る必要はなく、こまめに水分を摂ることが大切だと言われています。ただし、炎天下での活動や激しい

スポーツをする時など、多量の汗が出る場合には、塩分の補給も大切になってきます。

塩分を摂る際には、必ずたくさんの水分(タブレット1粒に対して約100mlの水)といっしょにとることが重要です。塩分だけでは、全身にいきわたるまで時間がかかるうえ、体内の塩分濃度が高くなり逆に脱水が進むことになるので、注意しましょう。

脱水を防ぐためには、「朝ごはんをきちんと食べること」も重要です。食事からも、たくさんの水分を摂ることができます。味噌汁や漬け物、梅干しなどを食べれば、食事から塩分を補給することもできますね。しっかり朝ご飯を食べて、暑い日々を乗り越えましょう！

夏バテ、していませんか??

「夏バテ」とは、夏の暑さに体が対応できなくなり、体にさまざまな不調がみられることを言います。強い日差しや暑さが少しずつ和らいで過ごしやすくなり始める今の時期に、夏の間に溜まった疲れが一気にやすくなるそうです。最近体調がすぐれない人は、夏バテの症状かもしれません。

【夏バテの主な症状】



体がだるい



疲れがとれない



食欲がない



頭痛



下痢・便秘

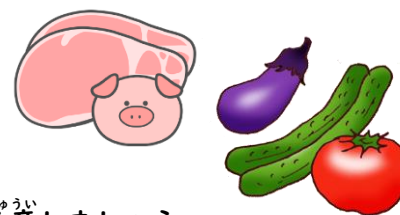


めまい

【夏バテを予防・改善するには】

★栄養バランスのよい食事をする

タンパク質・ミネラル・ビタミンをしっかりとりましょう。



★睡眠をしっかりとする

睡眠は体と心の疲れをとるための大切な時間です。寝不足に注意しましょう。

＊早寝の目標時刻 1・2年…9時まで 3・4年…9時30分まで 5・6年…10時まで

★適度な運動を心がける

体力が落ちないように、適度な運動を続けましょう。

階段を使う、テレビを見ながらストレッチや筋トレをするなど、できることから始めましょう。

★こまめに水分補給をする

熱中症予防のためにも、こまめに水分補給をしましょう。

ただし、冷たすぎる飲み物を一度にたくさん飲むと、胃腸への負担が大きいため、注意しましょう。

★冷房で体を冷やしすぎない

室内外の激しい温度差は、体での負担が大きく、疲れる原因になります。

設定温度や送風の向きを調整したり、扇風機と併用したりするなど、使い方を工夫しましょう。



生活リズムや食生活をしっかりと整えて、
心と体の元気パワーをためておきましょう！

