

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成29年7月20日

第9号 豊松小学校

## 暑さに負けない

### 「元気な夏の過ごし方」夏バテをふせよう!

いよいよ夏休みです。

夏休みに入っても、いつも以上に生活習慣に気を配り、体調が悪いときは早めに休養するようにしましょう。



### 「夏バテ」とは、暑さのために体に不調が出ること

夏バテは、暑さのために自律神経が乱れて、体に色々な不調が出ると言います。

たとえ...

- 体がだるい
- 熱っぽい
- 食力がわかない
- 食欲がわかない
- イライラする
- 下痢、便秘をする



この時期、自律神経のバランスが崩れる理由の一つとして、冷房のきいた部屋の中と暑い外を何度も行き来することがあげられます。そのたびに自律神経は体温調節をするため、汗を出したり止めたりする必要があり、オーバーワーク(働きすぎ)のような状態になってしまうのです。また寝る時刻が遅いなどの不規則な生活習慣も、自律神経の乱れにつながります。

### 夏バテ対策は?



- ① しっかり食べる... ビタミンB1, B2を含むものをたくさん食べましょう。疲れをとってくれます。(豚肉・うなぎ・たまごなど)
- ② しっかり水分をとる... 汗で失われた水分を補いましょう。のどが渇く前に飲む。
- ③ しっかり睡眠をとる... 早く寝て十分に睡眠をとることが自律神経の働きを正しく保ちます。

# 熱中症 予防と対応の基本



## 予防

- こまめな水分補給
- 無理をしない

## なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む。
- 氷などで、首・わきの下・太ももの付け根を冷やす。
- 水分補給(水だけでなく塩分の入ったもの、スポーツドリンクなど)

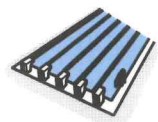
## ★こんなところでも「熱中症」に注意!

### 注意場所1



体育館  
風通しがわるい体育館では、汗が蒸発しにくく、熱中症が起こりやすい!

### 注意場所2



プール  
水中では、汗をかいていることに気づきにくく、脱水状態が起こりやすい!

こまめな水分補給と、涼しい場所での休憩を心がけましょう。

## おうちのかたへ

「健康の記録」を持ち帰ります。1学期に行った検診や検査の結果を記入しています。見ていただきましたら、押印またはサインをして、2学期の始業式の日、お子さんを通じて、学校にお返しく下さい。  
夏休み中は、体の調子を整えるよい機会です。むし歯の治療等、早めに済ませますように、お願いいたします。

## 《お口の川柳について》 ~夏休みの宿題です~

今年も、神石高原町歯科衛生連絡協議会より、「お口の川柳」についての募集があります。昨年につき、全員応募する予定です。  
テーマは「歯」と「口」です。用紙を配りますので、夏休み中に、1人1作品作って、始業式の日提出してください。

