

# ほけんだより



令和8年7月発行 堺市立市小学校 保健室



雨の日はむし暑く、梅雨の晴れ間は、真夏の暑さです。

暑い日は「しんどい」と保健室へ来る児童もいますが、しばらく

休むと元気になって教室へ戻る児童がほとんどです。毎日の暑さで思っ

ている以上に体はつかれています。保護者のみなさんには、子どもさんの体調

管理と健康観察を引き続きお願いいたします。夏休みまであと少しです！



## あなたは大丈夫？夏バテチェック！



日差しが強く、気温の高い日が増えてきました。

夏バテしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

夜ふかしをしている。

食事をとらないことがある。

冷たい飲み物をよく飲んでいる。

クーラーをずっとつけている。

室内にいて体を動かさない。

4～5人の人

夏バテになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からぬけましょう。

1～3人の人

このまま今の生活を続けていると、夏バテになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

0人の人

夏バテの心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏をのりこえましょう。

## 夏バテを防ぐには・・・？

甘いものをとりすぎない



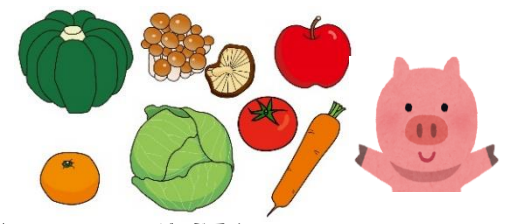
甘いものをとりすぎると、食欲の低下、食べ物の吸収がさまたげられます。

汗をかく



クーラーの効いた部屋に閉じこもらず、外に出て適度に汗をかきましょう。

ビタミンBを含む食べ物をとる



夏はビタミンB不足になりがちです。バランスのよい食事をとるようにしましょう。ビタミンBは、特に豚肉に多く含まれています。

規則正しい生活をする



早ね早起きをしっかりと、バランスのよい食事をとり健康的に過ごしましょう。睡眠不足になると体のつかれがとれず、夏バテしやすくなります。



## プールの安全を楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなるとありますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

**準備運動** しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がたまったままだと、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。

**水分補給** 水の中に入ると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。

