

# ほけんごより 8月

令和6年8月27日(火)  
東広島市立乃美尾小学校  
保健室

夏の花といえば向日葵。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。将来大きな花を咲かせられるよう、夏休みにいろいろな経験をして成長することができましたか？夏休みの思い出話を聞かせてくださいね。

毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、元気に学校に来てください！



## 朝がニガテ

## スッキリ起きられない

のはどうして？

**生**活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはズレやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート！

**よ**くねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせず、メディアからも離れましょう。

**体**質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

なりやすいのほんの人

- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしったりしている
- 冷たいジュースをよく飲む
- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど  
**夏バテの危険大!**

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



## 夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう!



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



### キュウリ

キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

### トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

### 枝豆

疲労回復効果があるビタミンB1、皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富です。

## おうちの方へ

暑い日が続きます。夏休み明けも元気に過ごせるように、生活リズムについてご家庭でも声掛けをお願いします。学校では引き続き熱中症対策に取り組めます。必要に応じて、下校時等に熱中症予防のタブレットも配布します。

また、夏休みにケガや病気をした、新たにアレルギー症状が出た、その他、体調で気になることがある場合には、学校へお知らせください。健康診断の結果、病院受診された場合も報告書にて学校にお知らせください。