



令和8年7月7日
東広島市立風早小学校
保健室 大城 史恵

夏休みまであと少しです。暑さも徐々に夏本番となってきました。7月26日は土用の丑の日です。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に過ごしたいですね！

食事のマナーを身につけていきましょう

食事には、エネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは、昔から伝えられてきたもので、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにすることが大切です。家族で楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

身近な大人が見本に

食事のマナーを身に付けることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子供は大人の姿をよく見ています。大人も日ごろの食事マナーをチェックしてみましょう。

食事マナーは、堅苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、一人一人が気を付けてほしいことです。

食事前後のあいさつはできていますか？日本には「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつがあります。あいさつは、食べ物の命や準備してくれた人への感謝の気持ちを表しています。

食べるときの姿勢はどうでしょうか？背筋が曲がっていたり、肘をついていたりしていませんか？また、スマホを見ながら食事をしたり、箸で「刺しばし」「迷いはし」「ねぶりばし」などの「きらいばし」をしたりしていませんか？無意識にしていることもあるかもしれません。食事のマナーを今一度振り返ってみましょう。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK。

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります。



【定期健康診断が終わりました】

定期健康診断が終了しました。検診の結果で受診を勧められた人は、夏休み中に受診することをお勧めします。

また夏休みは、体の気になることを病院で診てもらうチャンスです。夏休み中にしっかりと体を整えていきましょう。



もうすぐ夏休み！子供たちの睡眠を整えていきましょう

もうすぐ夏休みです。夏休みには1日の時間のリズムが崩れやすく、生活習慣が乱れやすくなります。その中でも特に睡眠が乱れてくる子供たちが多くなるのではないのでしょうか？普段なかなか朝起きれない子供や早く寝ようと思ってもなかなか寝付けない子供など、子供の睡眠トラブルも増加してきています。この夏休みに睡眠を見直し、元気で楽しい夏休みを過ごしましょう。

【厚生労働省 e-ヘルスネット：子どもの睡眠より抜粋】

～子供の睡眠～

小児の睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症率を高めたり、症状を増悪させたりする危険性があります。適切に対処していくには「早起き・早寝」という基本的な生活習慣から見直す必要があります。

＊子どもの眠りに黄色信号＊

子供は日中に遊び回り、夕食とお風呂が済めば、重たいまぶたをこすりながらあくびをして寝床に入る、私たちの子供時代にはそれが一般的な姿でした。でも最近では、寝るべき時間に眠らない、眠くても眠れない子供が増加しています。現代っ子の4～5人に1人は、睡眠習慣の乱れや睡眠障害など何らかの睡眠問題を抱えているのです。

＊学童期の睡眠習慣の問題＊

日本の小・中・高校生は、世界的に見ても最も夜更かしをしていることで有名です。いくら夜更かしをしても登校時間は同じですから、睡眠時間は短くなり、朝に起こされてもぼうっとしたまま朝食も摂らずに登校し、日中には強い眠気をこらえたまま授業を受けている子供が数多くいます。眠気のためにもうろうとして授業に集中できず、学習に支障をきたしてしまうケースもあります。

夜更かしの子供は、寝不足を週末に解消します。平日に比べ週末に3時間以上遅くまで寝ている子供は、睡眠不足があると考えてよいでしょう。週末に遅くまで寝ていると、その日の夜に眠れなくなり、月曜日の朝、つらい思いをして迎えることになります。

＊「早寝・早起き」ではなく＊

「早起きのコツはなんですか？」この発想を逆転させてください。「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めましょう。まず1週間、頑張って早起きをさせましょう。そして歯磨きでもしながらベランダに出て日光を浴びる、それが無理なら窓辺で顔を戸外に向けることでも結構です。1～2週間ほど続けると子供たちの体内時計は徐々に朝方に変わり、早起きのつらさは減ってきます。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分で取り返せるでしょう。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行うわけです。ただし、くれぐれも週末の寝坊には注意してください。お昼近くまで寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦労は水の泡になってしまいます。

＊睡眠と休養は健やかな成長の源＊

健やかな眠りがあってこそ、活発な日常生活が営めます。子供の睡眠習慣は大人の生活スタイルを映す鏡です。家族全員で生活習慣を見直し、子供の快眠を支えていきましょう。

