



梅雨^{つゆ}が明け、気温^{きおん}が高い日が続いています。暑^{あつ}さに体^{からだ}がなれていないこの時期^{じき}は、熱中症^{ねっちゅうしょう}に注意^{ちゅうい}が必要です。暑^{あつ}さによって食欲^{しょくよく}がなくなったり、やる気^{やるき}がでなくなったりするなど「夏バテ」の症^{しょうじょう}状^{じょう}が出ている人もいます。こまめな水分補給^{すいぶんほきゅう}や正しい生活習慣^{せいかつしゅうかん}を心^{こころ}がけて、暑^{あつ}さに負^まけない体^{からだ}をつくりましょう。



いよいよ来週^{らいしゅう}から楽しみにしている夏休み^{なつやすみ}が始^{はじ}まりますね。夏休み^{なつやすみ}を楽しく過^すごすためには、健康^{けんこう}でいることが大切^{たいせつ}です。バランスのよい食事^{しょくじ}や十分な睡眠^{じゅうぶんすいみん}、適度^{てきど}な運動^{うんどう}など生活リズム^{せいかつリズム}を整^{ととの}えて、元気^{げんき}いっぱいの夏休み^{なつやすみ}を過^すごしてくださいね。

冷たいもの^{つめ}をと^とりすぎるとどうなる？



暑い日^{あつ ひ}はアイスや冷たい飲みものにつ^{つめ}い手が伸^てびがち。でも、冷たいもの^{つめ}で腸^{ちよう}が冷^ひえると思^{おも}わぬ不調^{ふちょう}につな^{つな}がることも。

■夏バテ^{なつ}になりやすくなる

消化^{しょうか}の働^{はたら}きが弱^{よわ}まって食欲^{しょくよく}が低下^{てい}し、栄養^{えいよう}が不足^{ふそく}します。その結果^{けっか}、体力^{たいりよく}が落^おちて夏バテ^{なつ}につな^{つな}がります。

■風邪^{かぜ}をひきやすくなる

免疫細胞^{めんえきさいぼう}の約7割^{やく}は腸^{ちよう}にいます。しかし、冷^ひえがその活動^{かつどう}を鈍^{にぶ}らせるため、感染症^{かんせんしょう}にかか^かるリスクが高^{たか}まります。



元気^{げんき}に過^すごすコツ^{コツ}は 夏^{なつ}でも温活^{おんかつ}！



- ・飲みもの^のは常温^{じょうおん}やぬるめ^{ぬるめ}を選^{えら}ぶ
- ・冷たいもの^{つめ}は一度^{いちど}にとら^とない
- ・生姜^{しょうが}など体^{からだ}を温^{あた}めるもの^{もの}を食^たべる
- ・ゆっく^ゆり湯船^{ふね}につか^{つか}る

／ スマホ・タブレット ／



わが家のルールを決めよう



夏休み^{なつやすみ}中^{ちゆう}、ずーっとスマホやタブレット^ぶ漬^づけに…なんてこと^{こと}がないように、おうちの方^{かた}とルール^きを決^きめましょ^うう。自分^{じぶん}も納得^{なっとく}できるルール^{ルール}にするのが大切^{たいせつ}です。



たとえば

- 使用^{しよう}する場所^{ばしょ}を決^きめる
- 終わり^おにする時間^{じかん}を決^きめる
- 危険^{きけん}を避^さけるための決まり^{きまり}を作^{つく}る
- ダウンロード^{ダウンロード}して良^よいアプリ^{アプリ}を決^きめておく
- アウトメディアデー^{アウトメディアデー}を作^{つく}る など

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——

熱中症にならないために



みなさんの体には汗を出して蒸発させることで体を冷やすなど、熱中症にならないようにする機能が備わっています。機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切です。

正しい生活習慣を意識して、熱中症を予防しましょう。



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



7月の予定

【けんこうもりもりフェスタ 開催中！】

給食委員会と健康委員会で昼休みに楽しいコーナーを準備して待っています。ぜひ遊びに来てください！

日程：7月13日（月）5・6年生 7月14日（火）3・4年生 7月15日（水）1・2年生

場所：すくすくホール

健康委員会…手洗いチェックコーナー、歯みがきチェックコーナー、健康クイズコーナー