



笛南中保健だより No.7
2021年7月20日

待ちに待った夏休みが始まりますね。みなさんはどのように過ごしますか？
この時期は、1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返り、これからの
過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。夏休みは、いろいろなこ
とに挑戦できるよい機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしてください。



夏休み中も続けよう

学校がある日と同じ生活習慣



身体のリズムは起きる時間で調整されています。

夏休みも、なるべくいつもと同じ時間に起きるようにしましょう。
起きる時間がずれても、2時間以内におさえることが、リズムを保つカギです。

3食きちんと食べましょう。

特に朝ご飯！朝起きたとき、身体はエネルギー切れの状態です。また、
朝ご飯で塩分を補給しておかないと、汗で水分と一緒に塩分も流れ出て
しまうため、熱中症になる危険性が高くなります。



1日1回、身体を動かす時間を作って運動しましょう。

暑いからと言って、クーラーのある涼しい部屋で過ごしてばかりいませんか？
2学期には桑葉祭もあります。身体を暑さに慣らしておくことも熱中症予防に
大切なことです。



こんな人は、夏バテに注意！



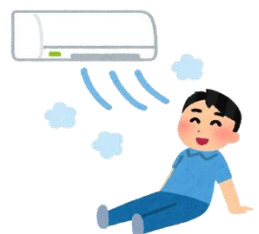
冷たいものばかり
食べている



夜更かししている



運動不足



クーラーのきいた
部屋にばかりいる

クーラー病（冷房病）に気をつけよう！

クーラー病（冷房病）とは

冷房のきいた部屋ばかりにいたり、室内外の温度差が激しかったり
すると、体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れて、様々
な不調が生じるものです。

身体の冷え

食欲不振

だるさ

頭痛

下痢

便秘 など



クーラー病（冷房病）を予防するには

- クーラーの設定温度に気をつけ、室温が低くなりすぎないようにする。（室温は27℃くらいに）
- 直接クーラーの風が当たらないようにする。
- 冷たいものばかり食べず、身体を温める食べ物や飲み物をとる。
- ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂につかったりして、血行をよくする。

暑い夏も、湯船につかりよう！

暑さのせいで身体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？
そんな人は「お風呂に入る」ことを実践してみましょう。



どうしてお風呂がよいの？

- ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる！
- クーラーや冷たい食べ物・飲み物による身体の冷えを改善できる！
- 寝つきを良くし、疲れがとれる！

おすすめの入浴方法

- 入浴前に水分補給をしておく。
- 寝る1～2時間前に入る。
- 38～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる。（15～20分くらい）



保護者の方へ



6月下旬に全ての健康診断が終了しました。受診が必要なお子様には、健康診断結果のお知らせを配付済みです。ご確認いただき、夏休みを利用して早めの受診をお願いいたします。また、日々の健康チェック表のサインをありがとうございます。夏休み中も、部活動等で登校する日だけでなく、健康管理のために毎日継続して検温をしていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。