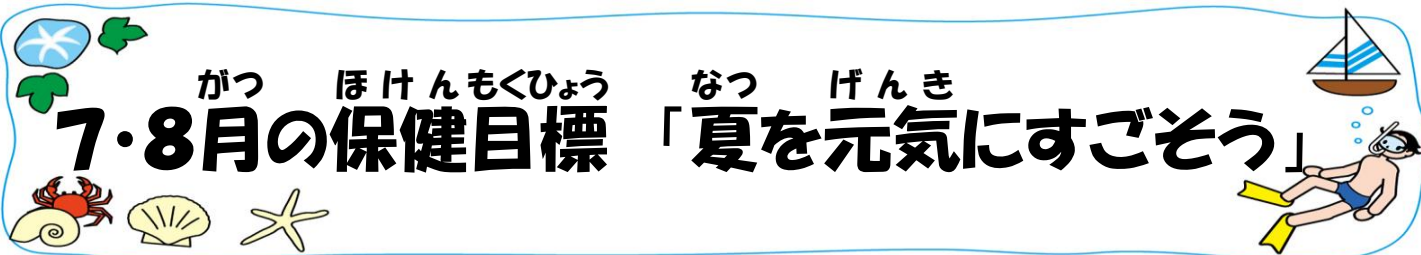


ほけんだより



令和7年7月
春岡小学校
保健室

4月に入学・進級をし、3か月経ちました。新しい教室や新しい先生、新しい友達に、とまどうこともあったと思いますが、だいぶん慣れてきたのではないのでしょうか。そんな1学期も、残り約3週間です。これから気温が高い日も多くなるので、体調に気をつけて、元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。



がつ ほけんもくひょう
7・8月の保健目標

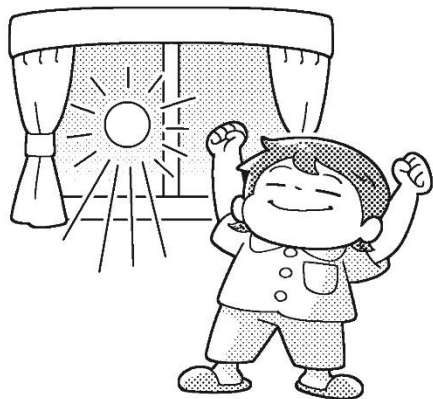
なつ げんき
「夏を元気にすごそう」

なつ やす
夏休み

せい かつ ととの
生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

あさ お にっこう あ
朝起きたら日光を浴びる



コツ2

しょく き じかん た
3食を決まった時間に食べる



コツ3

にっちゅう からだ うご
日中は体を動かす



夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

© 少年写真新聞社 2025

たの なつやす す
楽しい夏休みを過ごしてくださいね!

8月27日(水)の始業式の日に

げんき すかた あ
元気な姿で会いましょう!



がっき はついくそくてい
2学期の発育測定

5・6年生 8月29日(金)

かがやき・3・4年生 9月1日(月)

1・2年生 9月2日(火)

※ 体育着を忘れないようにしましょう。

※ 髪の毛を頭の上で結ばないようにしましょう。





ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策のキはヨーグルト！？



熱中症対策には水分や塩分の補給、休息、気温や湿度の管理などが大切。その上で、''自律神経''も重要なポイントだと言います。自律神経には気温や気圧、緊張や運動時など体内外の環境に対応して、体温や血圧、脈拍などをコントロールする働きがあります。「自律神経と腸は密接な関係にあります。腸の調子が良いと自律神経の働きが安定し、発汗や体温をうまくコントロールできるため、熱中症になりにくいのです。ヨーグルトには、整腸作用のある乳酸菌や良質なたんぱく質(乳たんぱく)が含まれていることから、熱中症になりにくい体づくりに有効であると考えられる。」と、熱中症に詳しい医師が紹介しています。

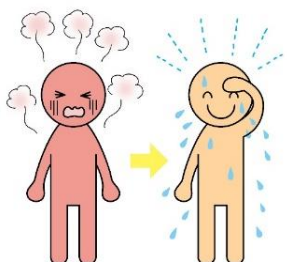
～ヨーグルトを活用したい6つの理由～

- (1) 乳たんぱくには水分を体内にとどめる効果がある。
- (2) 乳たんぱくの成分が発汗をうながして、熱をこもりにくくする。
- (3) 乳酸菌が腸の調子を整えることで、自律神経の働きを助ける。
- (4) 乳酸菌が腸の調子を整えることで、水分や栄養の摂取を助ける。
- (5) ヨーグルトに含まれるミネラルやビタミンB群を摂取できる。
- (6) たんぱく質とビタミンを一緒に摂って暑さに対応できる体に！

しよねつじゅんか ～「暑熱順化」ってなに？～

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

熱中症にならない
ためには「暑熱順化」
が非常に重要なのです。



～暑熱順化の方法～

【歩く・走る】

歩く目安 30分
走る目安 15分

頻度目安
週5回

【自転車】

運動目安
30分

頻度目安
週3回

【筋トレやストレッチ】

運動目安
30分

頻度目安
週5～

【湯舟につかる】

頻度目安
2日に1回

