

◎夏休みの生活についての内容がございます。お子さまと一緒に読んでください◎

ほけんだより



令和8年7月
春岡小学校
保健室

4月に入学・進級してから早くも3か月がたちました。1学期の健康診断も終わり、自分の体の変化や成長について知ることはできたでしょうか。

夏休みまであと約3週間ですが、今年の夏も厳しい暑さが待っています。

8月26日にまた元気に会えるよう、夏休み中も規則正しい生活を心がけていきましょう！

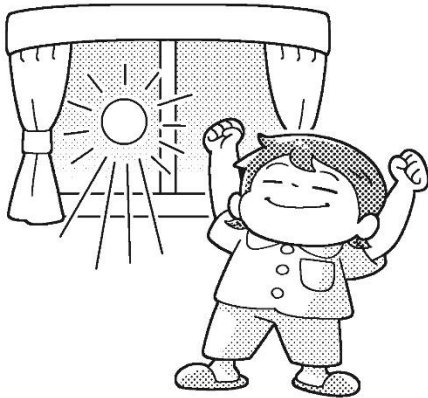


7・8月の保健目標 「夏を元気にすごそう」

生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

朝起きたら日光を浴びる



コツ2

3食を決まった時間に食べる



コツ3

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

健康診断結果のお知らせ

～安心して2学期を迎えるために！～

1学期の健康診断が全て終了しました。

「結果のお知らせ」をまだ持っている人は

はやめに病院でみてもらいましょう。



2学期の発育測定

- か・5・6年生 8月28日(金)
- 3・4年生 8月31日(月)
- 1・2年生 9月1日(火)

- ✓ 忘れずに体育着を持って来ましょう。
- ✓ 髪の毛は頭の下の方で結びましょう。



コラム① 熱中症対策のウソ？ホント？

Q1. スポーツドリンクと経口補水液は同じ物？

A. 成分や吸収スピードに差がある！熱中症になったら経口補水液がよい。

スポーツドリンク		経口補水液
運動時のエネルギー補給 水分・電解質の補充	目的	軽～中等度の脱水症状の改善
飲みやすくつくられている	特徴	・経口補水療法に基づいている ・健康の保持・回復に適する特別用途食品
糖分 多 →飲みすぎ注意！ 電解質(ナトリウムやカリウム) 少	含まれる成分	糖分 少 →速く体に吸収される 電解質(ナトリウム・カリウム) 多
長時間の運動や激しいスポーツのとき	飲むタイミング	体調不良・熱中症が疑われるとき
アクエリアス(コカ・コーラ) ポカリスエット(大塚製薬)	商品の例	OS-1(大塚製薬) アクアサポート(明治)

Q2. ナトリウムを摂取しておけば大丈夫？

A. ナトリウムはもちろん大切。でも不足しがちなのはカリウムやマグネシウム！

和食では醤油や味噌が使われるため、ナトリウムは足りている人も多いそうです。そこで…

★ カリウム … 体温を下げる・利尿作用で体内の熱を放出する

★ マグネシウム … 体温調節・代謝を助ける・心臓や筋肉の動きをサポート
も意識して摂取できるとよいといわれています。



バナナ

キウイ

夏野菜



アーモンド類

Q3. とにかくタンパク質を摂るべき？

A. 予防としての摂取はとても大切。熱中症になったときは控えるとよい。

タンパク質には体温を上げる作用があります。

そのため、熱中症が疑われる症状(体温の上昇、めまい、頭痛など)が出た際は、さらに体温が上昇しないよう、摂取を避けるとよいといわれています。



コラム② 「暑熱順化」を目指そう

暑熱順化…体が次第に暑さに慣れることをいいます。

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。

- ◆ ウォーキング 1回 30分/週5日程度
- ◆ サイクリング 1回 30分/週3日程度
- ◆ 筋トレ・ストレッチ 1回 30分/週5日程度～毎日
- ◆ 入浴 お湯の温度に合わせて/2日に1回程度

夏本番になる前に、無理のない範囲で汗をかいておくことが大切！



とは言っても、運動できないほど暑いのが近年の夏…。無理せず取り組んでいただければ幸いです。