

# 梅雨明け、本格的な夏がやってきました。子どもたちの元気な声が校庭に響き渡り、夏の訪れを感じる

たいしょうしょうがっこう  
大正小学校

ほけんしつ  
保健室

がつごう  
7月号

梅雨明け、本格的な夏がやってきました。子どもたちの元気な声が校庭に響き渡り、夏の訪れを感じる

季節となりました。この時期は熱中症や夏バテに注意が必要です。こまめな水分補給やバランスのよい

食事、十分なすいみんを心がけて元気に夏を乗りきりましょう。

また夏休みが近づいてきました。楽しい予定がたくさんあると思いますが、規則正しい生活を続けることが

大切です。健康で安全な夏休みを過ごすことが出来るよう、保健室からもサポートしていきます。

## 熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



### 睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



こまめに水分補給

帽子をかぶる

木陰で休憩する



# なつ ・夏バテってなんだろう・

なつ 夏バテとは、夏の暑さや湿度によって体が疲れてしまうことを

さ 指します。対策としておすすめなのが「ねばねば食材」です。

しよくよく お 食欲が落ちたり、胃が弱ったりする時期に消化を助け、栄養

をと 撮ることが出来ます。またお風呂につかることも効果的です。

ぬるめのお湯(約38度)にゆっくり浸かることで体の疲れが

と 取れて、心も体も元気になります。

## あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス

なつ や さい 夏野菜もたくさん食べよう



すい ぶん 水分はきゅうはお水かお茶で

あまいもの・つめたいものはひかえよう



## しゅうかん 4週間 ありがとうございます!!

きょういくじっしゅうせい いしがさ 教育実習生の石坂さくらです。4週間の教育実習が終わりを迎えることになりました。毎日、元気いっぱい

のみなさんと過ごすことができて、とても楽しかったです。休み時間に校庭で一緒に遊んだこと、すべての

クラスで一緒に給食を食べたこと、どれも素敵な思い出になりました。授業では「できた」「わかった!」と

あたらしいことに挑戦する姿がとても素敵でした。これからも挑戦する心と思いやりの気持ちを大切に毎日

を過ごしてください。4週間ありがとうございます!!



## ネバネバ食材で夏を元気に

なつとう 納豆    やまいも オクラ    山芋

なめこ    モズク    モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手であり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱がち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。