

# ほけんだより 9月

2学期がはじまりました!夏休みモードから、はやねはやおきをして、すこしずつ学校モードに、からだをならしていこう!

令和6年9月3日(火)  
御蔵島村立御蔵島小中学校  
校長  
主任養護教諭

## 朝ごはんはからだと脳に大切!



朝はみなさんも脳もお腹がベコベコ。脳のエネルギーのもとブドウ糖をほきゆうするためにも朝ごはんは必ず食べましょう!

## 夏こそお風呂に浸かろう!

「夏は湯船に浸かると暑いから」と言って、シャワーで済ませていませんか? シャワーで汗を流すとすっきりしますが、夏こそお風呂に浸かってほしいのです。冷たいものをとったり、クーラーがきいた部屋で過ごす時間が長かったりしているうちに、いつの間にか体は冷えています。体の冷えは、夏バテや体調不良の原因になります。お湯の温度は38~40℃くらいが理想です。お風呂に浸かって、暑い毎日を乗り越えましょう!

## 上手な水分補給のポイント

### 水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。  
例:起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



### 1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。1回あたり200mL(コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



### 水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



### 水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



## 暑さ対策! 冷やして手のひらを

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げる言われています。



15℃程度の水(冷たすぎてもよくない)に5~10分くらい手をつける



冷やしたペットボトルを握る(AVAは頬にもあるので、頬に当てるのもよい)

保健行事日程は、裏面をご覧ください。

# 保健行事日程（9月）



月	日	曜日	検査項目	対象学年	時間（予定）	備考
9	4	水	身体計測	小5・6	中休み	体操服に着替えて行います。
	5	木	身体計測	小3・4	中休み	
	6	金	身体計測	小1・2	中休み	

## “秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



寝る前と起きた後、水分補給  
暑い日は睡眠中もたくさん汗をかいている



気もちのSOSに気づいて

心が疲れているのかも...



なんとなく体がダルいのは

### 秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



### 秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



### 保護者の方へ

～子どもの笑顔のために～

長い休みが終わり、また学校生活が始まります。新しい活動を楽しみにしている子もいれば、不安や気がかりがある子もいるでしょう。もし、お子さんが「学校に行きたくない...」「今日は休みたい...」など言い出したときは、ぜひ学校に相談してください。

大人も子どもも、一人で悩むより、みんなで話すことが大切です。子どもの笑顔のために、大勢の大人たちで子どもを見守れるよう、みんなで協力しましょう。

