



気温が高い日が続き、いよいよ夏らしくなってきました。私は式根島で過ごす初めての夏を迎えました。海がキラキラ輝いていて嬉しい気持ちになると同時に、日差しの強さも実感し、日焼け対策にも勤しんでおります。

夏といえば、夏休み。子供たちにとっては楽しく過ごすイメージのある季節ではないでしょうか。

元気に夏を乗り切って欲しいと思い、また今月の保健目標に沿って、今回は「夏バテ」について取り上げてみました。お子様と一緒に読んでいただき、御家庭でも夏バテ防止に取り組んでいただけたらと思います。



## 7・8月の保健目標…「夏を健康に過ごそう」

### 「夏バテ」の主な原因→予防対策

#### ①自律神経の乱れ

エアコンの使用によって室内と室外の温度差が大きいと、体がその変化に対応できず、自律神経がうまく働かなくなり、全身に様々な症状が起こる。

→エアコンの設定温度は、28℃を目安に。（「寒いと感じない温度」が基本）



#### ②水分とミネラルの不足

上昇した体温を下げるために大量の汗をかくことで、水分とミネラル（塩分）が体外に排泄され、脱水症状を引き起こす。

→水分補給をこまめに行う。大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに！（塩分不足の時に水分ばかり補給すると、熱中症になりやすくなってしまう場合もある）



#### ③胃腸機能・食欲の低下

冷たいものばかりを摂取していると、胃腸の働きが低下し、食欲も減退して、十分な栄養が摂れなくなる。

→・冷たい物を一気に食べることを避ける。

・ビタミンB1（豚肉、ウナギ、大豆、ごま等）とクエン酸（レモン、梅干し等）を含む食品を摂取することで、体内の栄養をエネルギーに変換しやすくし、疲労回復にも繋がる。



#### ④睡眠不足

熱帯夜など寝苦しい夜が続く、夏休みだからといって夜更かしをする等で睡眠が不足して疲労がたまってしまう。

→・エアコンのタイマーや除湿機能を活用したり、寝具やパジャマを吸湿性・通気性の良い物を選ぶ。

・学校に通う日と同じ生活リズムで過ごすように心掛ける。



→裏面に続きます。



## 7月の保健・給食行事

7月6日（水）歯垢染色・フッ化物染口（1・5・6年生）

7日（木）歯垢染色・フッ化物染口（2・3・4年生）

8日（金）学校保健委員会

