



令和6年7月19日
横芝光町立
白浜小学校
保健室

ほけんだより 夏休み号



おうちの人と一緒に読みましょう。

いよいよ皆さんの楽しみにしていた夏休みが始まりますね(^)♪今週は涼しく過ごしやすい日もありましたが、明日からの夏休みは毎日暑い日が続く予報になっています。夏の厳しい暑さに負けないためにも、規則正しい生活を心がけ、体力をしっかりとつけて睡眠をきちんととることが大切です。そのためにも、一日の疲れはその日のうちにとってしまいましょう。

お風呂で疲れをとりましょう

お風呂は、①水圧②浮力③温熱の3つのポイントが効果的に働いて、心と体をほぐしてくれます。37～39℃のぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

お風呂の効果

けっこう 血行がよくなる

- 疲労物質を排出し、疲れがとれる
- 肩こり、腰痛を和らげる
- 冷え、むくみの解消

せいしん きんちよう 精神の緊張をほぐす

- ストレス解消
- リラックス
- 胃腸の調子を整える
- 熟睡できる
- 免疫力、抵抗力が高まる

シャワーだけでは疲れがとれない？

面倒くさいからと、シャワー浴だけで済ませていませんか？ シャワーだけでは十分に温まることができません。ぬるめのお風呂にゆっくりつかすることで、汗や老廃物が毛穴から出て、疲れがとれるのです。



ストレッチ体操でリフレッシュ

寒くなると体を動かす機会が減り、運動不足になりがちです。場所を選ばず手軽にできるストレッチ体操は、筋肉をほぐし、血液やリンパの流れを活発にする効果があります。朝起きたときや寝る前、勉強の合間などにストレッチ体操を行って、筋肉に心地よい刺激を与えましょう。

- 両手を頭の上で組んで、大きく伸びをします。5秒間止めて、力を抜きます。
- 片方のひじをもう片方の手で持って伸ばします。10秒くらい伸ばして力を抜きます。反対側も同じように行います。
- 寝た姿勢で伸びをします。深呼吸しながら気持ちのいいところで止め、ゆっくり力を抜きます。
- 両肩を床につけたまま、ひざを反対側の脚の外側に向かってゆっくり折り曲げ、10秒間止めます。反対の脚も同様に行います。

ストレッチ体操のコツ

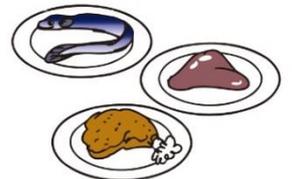
ゆっくりと徐々に、力を入れ過ぎないで行う
反動やはずみをつけない
呼吸は止めない(自然な呼吸で)
伸ばしているところに意識を集中する
気持ちのいい刺激を感じるところで10～30秒止める

夏ばて解消法

夏ばては、湿気や気温の急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経の働きが鈍くなることからおこります。

ビタミンをしっかりとりよう

夏はアイスやそうめんなど、口当たりの良い糖質に偏りがち。糖質の代謝に欠かせないビタミンB群(うなぎ、レバー、とり肉など)をしっかりとりとってどんどんエネルギーに変えましょう。



体を冷やしすぎない

クーラーで体を冷やしすぎると自律神経が酷使されバランスを崩してしまいます。外気温との温度差は5度以内で、27～28度の室温にしましょう。



軽い運動を続ける

夏だけでなく、早足で毎日30分程度歩くなど、軽い運動をする習慣をつけましょう。汗をかきやすく季節の変化に強い体になります。

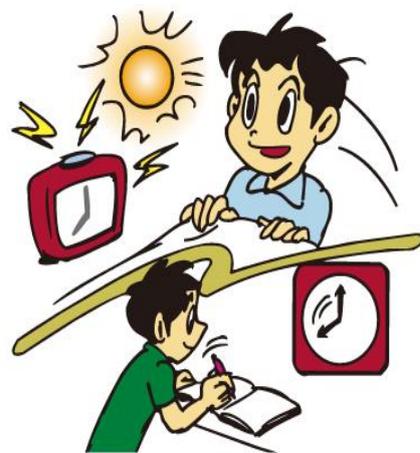


なつ やす げん き す 夏休みを元気に過ごしましょう

なが なつやす たの す まいにち せいかつかんり
長い夏休みを楽しく過ごすためにも毎日の生活管理をきちんとしましょう。

あさ 朝

- ◎早起きをして、
きちんと朝ごはんを食べよう
- ◎宿題や勉強は、
涼しい午前中にするとはいかどります



ひる 昼

- ◎クーラーにあたりすぎず、外で元気に遊ぼう
- ◎こまめに水分を補給しましょう
(ジュースなどの清涼飲料水の飲みすぎは
夏バテの原因になるので注意しましょう。
また冷たい飲み物の飲みすぎはお腹をこわす
原因になります)
- ◎出かける時は帽子をかぶりましょう
- ◎日焼けのし過ぎを防ぐため、
日焼け止めなどを利用しましょう



よる 夜

- ◎夜ふかしをしないようにしましょう
- ◎TVやTVゲームは時間を決めて、
目を休ませよう
- ◎毎日入浴し、身体を清潔にしましょう
- ◎お腹を冷やさないようにして寝ましょう

