

# ほけんだより



令和6年7月18日  
新座市立第四小学校  
保健室

いよいよ夏本番。梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。少しずつ暑さに慣れていくことも、熱中症予防の大切なポイントになります。水分補給や体調管理に気をつけながら、比較的涼しい時間帯には体を動かして、暑さに負けない体力をつけていきたいものです。



けんこうに、げんきにすぞす！

## たのしいなつやすみ

夏休みは治療のチャンスです。健康診断で「治療のお願い」をもらった人は、夏休みを利用して医療機関を受診されるよう、お願いします。

受診後は、結果のお知らせを学校までご提出ください。



**た**

たべたら歯みがき。  
休み中も続けよう

**の**

のみものは  
水やお茶をメインに

**し**

しらない人には  
ついて  
行かない！

**い**

いつもと同じ時間に  
寝る・起きる

**な**

なんどでも  
熱中症予防の  
おさらいを

**つ**

つめたいものの  
とりすぎに注意！

**や**

やさしい、肉魚…  
食事は  
バランスよく

**す**

すずしい時間に  
体を動かそう

**み**

みずべで子どもだけで  
遊ばない

## ざぶーん 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38~40度の湯に  
10~15分ほど  
浸かるのが◎

### 疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



### よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



# ねる前は「暗く」して、ぐっすりと眠ろう！

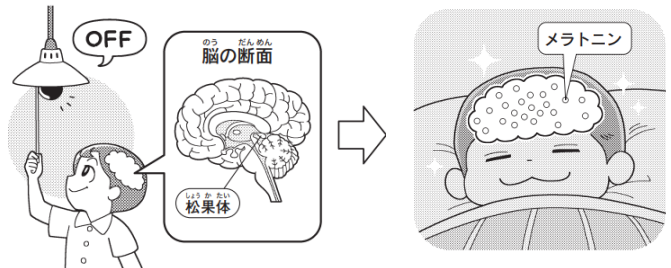
指導 日本体育大学 体育学部 教授 / 日本体育大学 子どものからだ研究所 所長 野井 真吾 先生

私たちは、しっかりと睡眠をとることで、疲れがとれて記憶が整理され、朝起きた後は元気になって、勉強にも集中できます。

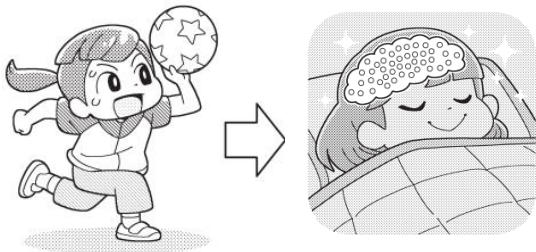
ぐっすりと眠るためには、夜おそくに夜食やおやつを食べたり、激しい運動をしたりしないこと。そして、ねる1時間前にはスマートフォンや携帯ゲームなどの電源を切り、ねるときは照明を消して暗い環境でねることが大切です。

## 夜ねるときに「暗く」すると……

夜眠るときに照明などを消して暗くすると、脳内の松果体と呼ばれる部分から「メラトニン」と呼ばれる眠りをうながすホルモンが出ます。



## 日中の外遊びで効果がアップ



日中に外遊びなどをして、日光を浴びることで、脳が夜にメラトニンを出す準備を始め、夜ねるころには、たくさん出やすくなると言われています。

## メラトニンが出る量を減らし、ねむれなくする「夜の光」

スマートフォンや携帯ゲームの画面などから出る明るい光を夜ねる前に見ていると、メラトニンが出にくくなって、眠れなくなります。睡眠不足になると、生活リズムが乱れて、体調不良を起こしやすくなります。



## 朝起きたら、朝日を浴びて、朝ごはんを食べよう

夜暗くしてねて、朝起きたら、朝日を浴びることが大切です。朝日を浴びることで、メラトニンの放出がおさえられ、すっきりと目覚めることができます。さらに、朝ごはんを食べることでエネルギーを補給でき、日中元気に活動できます。



## 休日も同じ生活リズムを保とう

日曜日や夏休みなどの学校が休みの日に、睡眠時間がずれると、疲れもとれにくくなります。休日も学校があるときと同じように、日中は外遊びをしたり、夜ねるときは暗くしたりして、睡眠時間をしっかりとるようにしてください。