



令和7年度
2025年
8月26日
高良小学校

8・9月の保健目標
・生活リズムを整える

【熱中症に】
【気をつけよう】

8月7日は立秋。昔はきっとこの時期も涼しかったのですが、今の日本では秋はまだまだ先。温暖化の影響で少しずつ平均気温は上がって来ていて、命の危険も感じるような暑さになる日もあります。暑さに負けないためには普段からの体づくりも大切。夏休みもいつも通りを心掛けて、生活リズムを崩さずに過ごすことはできましたか。1学期後半がスタートしました。生活リズムをしっかり整えて、暑さに負けない体にしましょう！！

8月7日は 鼻の日



受診結果の提出をお願いします！

夏休みに医療機関を受診しましたか。その受診結果を忘れずに学級担任へ提出して下さい

【提出期限】8月29日（金）



夏バテから
体を整えるコツ

冷

部屋の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？
実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ

の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。
涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。



夏休みでズレてしまった体内時計 リセットするには？

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったなんていう人もいるかもしれません。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。



③ 軽い運動をする

布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。



学校が始まるまでに体内時計をリセットしておきましょう！

8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう！



夏野菜は
どっち？

① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など

② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです（②は冬が旬の野菜です）。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も、体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。



あせもを防ぐ／ケアのポイント

小さな子どもは、体の表面積は小さいものの、汗腺の数は大人と同じ。代謝も活発なため、たくさんの汗をかきます。また、皮膚がデリケートで汗や汚れによる刺激に弱いです。これらの理由から、子どもはあせもがしやすいです。あせもを予防するために、皮膚を清潔に保つケアをお願いします。

- 汗は清潔な濡れタオルで拭き取る
- こまめに着替えさせる
- 通気性が良く柔らかな素材の服を着せる
- 室内はエアコンでほど良い温度・湿度を保つ

あせもが
できやすい場所



夏にも感染症対策を

感染症というイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかりと対策をしましょう。

手洗い・うがいをする
水分をしっかりとる



クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい食事をとる
夜はぐっすり寝る

鼻がつまると味がしないのはなぜ？

風

邪をひいたとき「ごはんの味がしない」と思ったこと

はありませんか？

それは舌だけでなく、鼻でもおいしさを感じているからです。味だけでなく、においや風味もおいしさを感じるために必要です。

食べ物のにおいが鼻の奥にあるセンサーを通して、脳に伝わることで、私たちは風味を感じています。でも鼻がつまると、その通り道がふさがれ、においが伝わらなくなってしまいます。だから味がうすく感じたり、何を食べても同じ味とったりしてしまうのです。ピーマンなど、苦手な食べ物でも、鼻をつまむと食べられることがあるのはそのためです。

味とにおいは、チームのように一緒に働いています。おいしく食べるために、鼻水をすすらないなど鼻の健康も大切にしましょう！

