



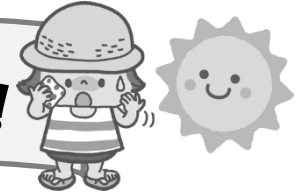
# ほけんだより7月



令和6年7月2日  
 練馬区立中村小学校  
 保健室 児童用  
 【家庭数配布】

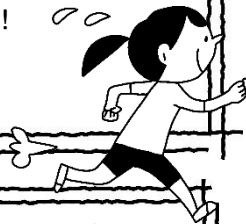
暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉が乾いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう！

## ねっちゅうしょう ちゅうい その状態で運動するとキケン!? 熱中症に注意しよう!



### キケンその1 「過度な運動」

運動をしているときの熱生産量は、運動をしていないときの10～15倍です。暑い日は休憩をこまめに入れながら運動しましょう!



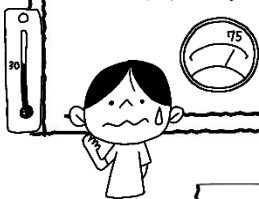
### キケンその2 「体調不良」

睡眠不足や朝ご飯を食べないなどして、生活リズムが乱れると汗を出して体温を調節する機能が低下します! 朝食からとる水分や塩分が重要です!



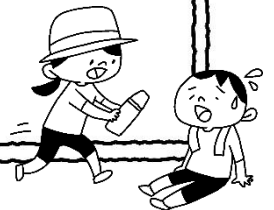
### キケンその3 「高い湿度」

湿度が高いと皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。気温が少し低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックをしましょう!



### キケンその4 「水分・塩分不足」

運動中は汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。



よいは ばっちは はいふ  
 良い歯のバッチを配布しました♪

歯科健診を受けた人にバッチを配布しました。学校の健診に欠席をしていた人は、歯科校医の先生のところで受診をすればバッチをもらうことができます♪虫歯などがあつた人はしっかり治療をして、きれいな歯を保てるように、毎日歯をしっかりと磨きましょう!

いろ がくねん か  
 ○バッチの色は学年によって変わります○



ねんせい ねんせい ねんせい ねんせい ねんせい ねんせい  
 1年生：みどり 2年生：あか 3年生：むらさき 4年生：みずいろ 5年生：ももいろ 6年生：きいろ

令和6年7月2日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者用  
【家庭数配布】

# ほけんだより7月

今年度の健康診断が6月ですべて終了しました。保護者の皆様におかれましては、ご理解とご協力をいただき大変ありがとうございました。健康診断の結果、治療が必要な場合はなるべく早めに受診をしていただくよう、よろしくお願いします。

## さぶーん 夏も湯船に浸ろう

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るのがオススメです。

38～40度のお湯に  
10～15分ほど  
浸るのが◎

### 疲れが取れる

湯船に浸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。



## ネバネバ食材で夏を元気に

- ◎納豆 ◎オクラ ◎山芋
- ◎なめこ ◎モズク ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手でありあまり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱がち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、  
夏を元気に過ごしてください。

## 生活を見直して楽しい夏休みを…

もうすぐ夏休みが始まります。暑い日が続くと体がだるくなったり、食欲がなかったりしてなかなか眠れないということはありませんか？夏バテの大きな原因は暑さによる食欲の低下で冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、水分不足や寝苦しさから来る睡眠不足などが重なって体調を崩す場合が多いようです。

### こんな生活をしていませんか？

#### ◎夏バテ予備軍！？ チェックリスト

ぜひ、普段の生活を振り返ってチェックしてみてください♪

- 冷たいめん類など、火を通さない料理を食べることが多い。
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる。
- 野菜はほとんど食べない。
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝るときもクーラーをかける。
- 入浴時はシャワーで簡単に済ませる。
- 運動量が少ない。