

# ほけんだより

8月

平成30年8月24日(金)  
丹波小学校  
保健室

- 生活リズムを整えよう
- 夏バテ解消!

9月の保健目標  
【規則正しい生活をしよう】

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。生活リズムは元に戻りましたか。日中はまだまだ暑いですが、これから運動会の練習が本格的に始まります。体が疲れやすくなりますので、夜更かしをせずに早く寝て、朝ご飯をしっかり食べて体調を整えましょう。また、外で活動することが増えるので、熱中症には十分注意し、水分補給をこまめにしましょう。

## \*早起きをして太陽の光をあびよう\*



きちんとした生活リズムにするには、早起きをして太陽の光をあびましょう。自分の中の体内時計がリセットされて、夜自然に眠くなることができます。

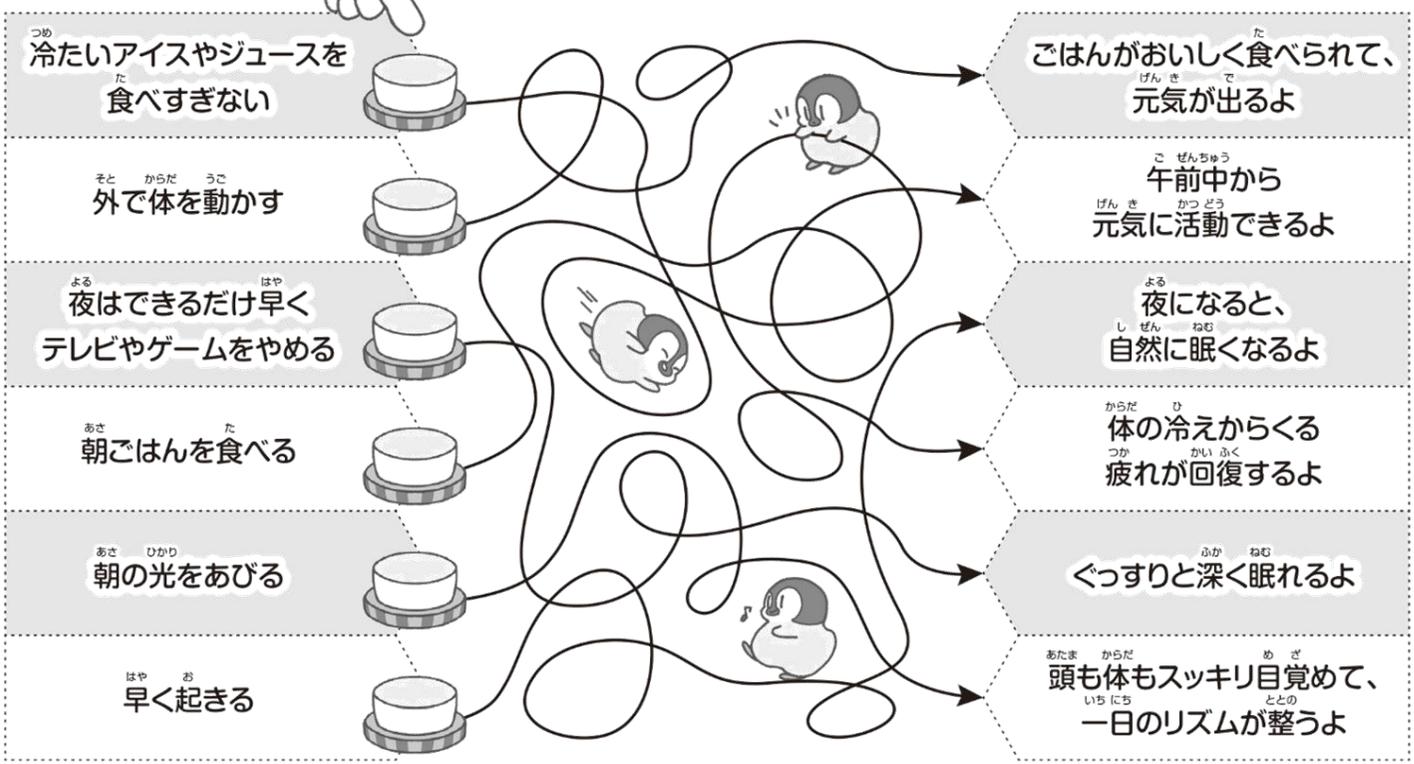


朝、太陽の光をあびると、脳から「セロトニン」というホルモンが出ます。「幸せホルモン」とも言われ、心を落ち着かせてくれます。このホルモンは、暗くなると「メラトニン」という「眠りのホルモン」に変身します。「イライラする」「夜眠れない」という人は、早起きをして太陽の光をあびてみましょう。

## 切り替えスイッチを押してみよう!

夏休みで生活リズムが乱れたら

これがスイッチ 押したらどうなるの?



## \*1日の始まりは朝ごはん\*



- ☺**脳を働かせる**  
脳にもエネルギーが必要です。そのエネルギーは朝ごはんからもらいます。頭が働いていれば気分もすっきり、授業にも集中できます。
- ☺**体を目覚めさせる**  
朝ごはんのエネルギーが体に届くと、眠っている間に下がっていた体温が上がります、良く動くようになります。
- ☺**朝の排便を助ける**  
体調や生活リズムを整えるために、朝のうんちの習慣をつけることは大切です。朝ごはんを食べることで、腸を刺激してうんちがでるようになります。

# 夏バテは大丈夫？

生活習慣を  
チェックしよう

- 火を使わない料理が多い
- 食事はめん類やフルーツなど簡単なもの
- 冷たいジュースをよく飲む
- 汗をかきたくないで、水分をあまりとらない
- 冷房のきいた場所にいることが多い
- ゆぶねにつからず、シャワーですませることが多い
- エアコンを朝までつけっぱなしで寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない



いくつ当てはまりましたか？

- 0個 これなら夏バテの心配もゼロ☆
- 1~2個 今のうちにできていないことを見直せば大丈夫！
- 3~5個 これは心配。後からじわじわ疲れが出そう。
- 6~8個 このままではまずい。夏バテ間違いなし。
- 9個以上 生活習慣をみなおそう。

こんな症状は  
ありませんか？

- だるい 熱っぽい イライラする
- 食欲がない 下痢 便秘



それは夏バテかもしれません

夏バテの原因は、自律神経のみだれ。自律神経は、意識しなくても心臓を動かしたり体温を調整したりするために働いています。自律神経には活動するときに働く神経と、リラックスするときに働く神経があり、このバランスがくずれると、夏バテの症状がでできます。

- バランスをくずすのは・・・
- ・冷房のきいた部屋と、暑い外を何度も行き来する
  - ・不規則な生活

生活リズムを  
ととのえることが大事★

暑い... だるい... 食欲ない...

夏を元気にのりきる食事のポイント！！



暑い夏こそ、  
きちんと食べて栄養をとろう！  
少しずつでもバランス良く！

①量より質  
食欲がなくても1日3食とりましょう。少しずつでもいろいろなものを食べることが大事！

②ビタミンB1をとる  
夏はビタミンB1の消費が激しく不足しがち。タンパク質や炭水化物をエネルギーにかえにくくなる。

③夏野菜を食べる  
太陽を浴びて育った野菜はビタミンがいっぱい。汗と一緒に出てしまったものを補おう。



④食欲をあげる  
しょうが、わさびなどの香辛料や、しそ、ねぎなどの香味野菜をプラスすると食欲アップ

⑤すっぱいもので疲労回復  
すっぱいものにはクエン酸には疲労回復の効果が！