



7月のほけんだより



い日でも、体は
冷え冷え!?



つゆ あ 梅雨が明け、すがすがしい青空の広がる季節がやってきました。何年より梅雨明けが早く、毎日暑い日が続いています。たくさん睡眠をとり、しっかり朝食を食べ、バランスのよい食事を心がけ、元気に夏をすごしましょう。

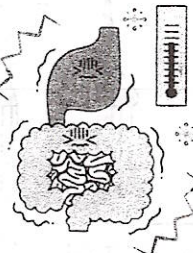
夏バテ予防の**カギ**は

体あったか生活

4. 7. 4. 鶴指小学校 保健室

体の冷えが
夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。



全身が冷えると...



胃腸が冷えると...



食事編

胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

- 脂質が少なく、消化によい食べ物
- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
 - かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
 - バナナ ●リンゴ など



体を温める食べ物をプラス!

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。

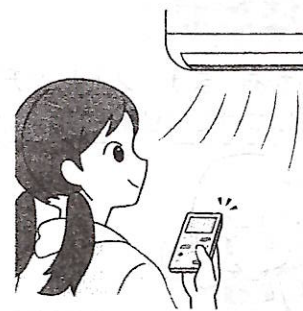
- 体を温める効果のある食べ物
- タマネギ ●しょうが ●にんにく
 - ネギ ●こしょう ●唐辛子 など



冷房編

部屋の温度は28度を目安に

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ! 体が快適と感じる室温は26~28度とされています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。室温を26~28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。



お風呂で温まろう

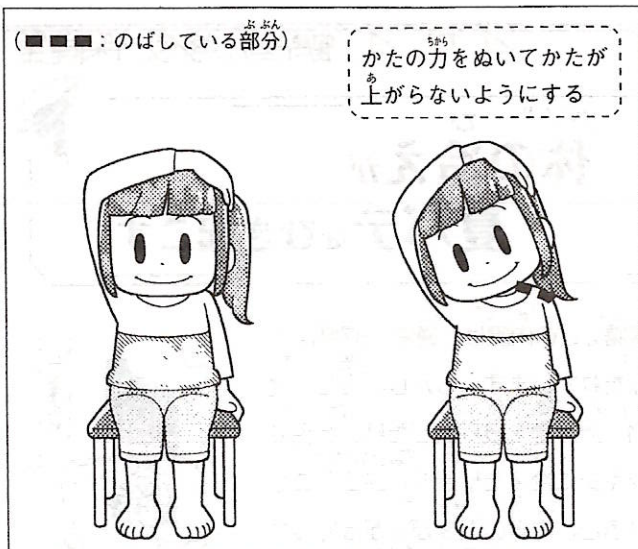


暑いからといって、湯船に浸らずシャワーだけはNG。38度くらいのお湯にゆっくり浸れば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。

運動不足の体をやわらかくするストレッチ

長時間のスマホやゲームなどでかたくなった首の筋肉をやわらかくしよう

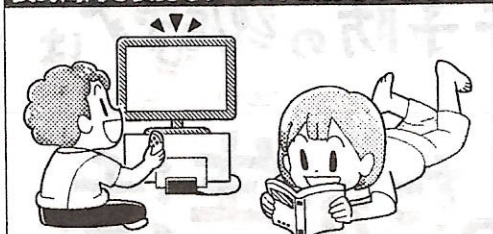
首の筋肉がかたくなると、かたこりや首こり、頭痛などにつながることがあります。



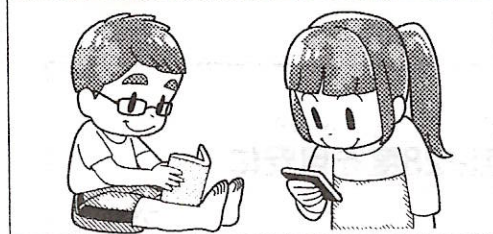
- ①いすにすわり、片方の手を反対側の頭の横に当てる
②かたの力をぬいたまま手をゆっくり引く

首の筋肉がかたくなる原因

長時間同じ姿勢でゲームや読書をして過ごす

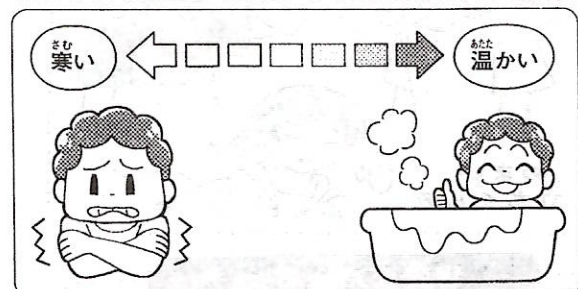


本やスマホをのぞきこむ姿勢で過ごす

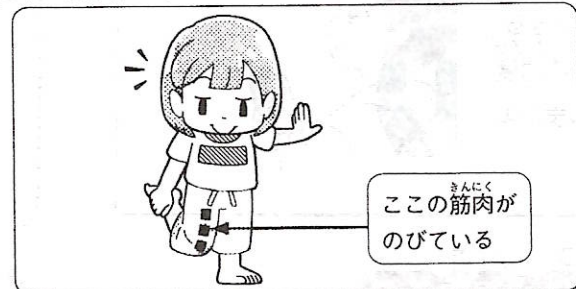


ストレッチのポイントと注意点

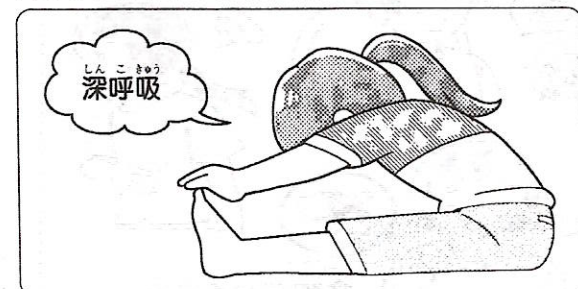
ストレッチを効果的に行うには、いくつかの注意点とポイントがあります。ストレッチを行うときの体の状態や、ストレッチにかかる時間など、正しい知識を身につけて取り組みましょう。



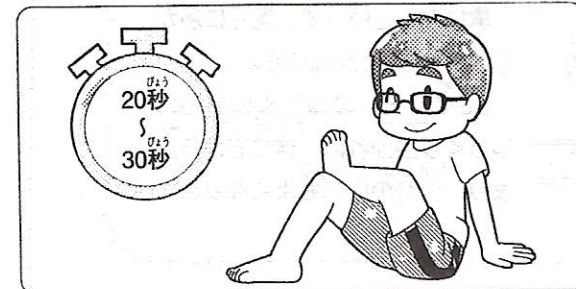
体が寒いときよりも、体が温かいときのほうが、筋肉をのばしやすくなります。



目的の部位をしっかりとのぼすためには、のぼしたい筋肉を意識することが大切です。



大きく息をはきながら筋肉をのぼし、息をはいた後はゆったりとした呼吸を心がけましょう。



ストレッチにかかる時間は、1つの部位に20秒～30秒間を目安にしましょう。

太ももの筋肉をやわらかくするためのストレッチ

すわったままの時間が続くと、太ももの筋肉はかたくなり、けがにつながることがあります。

★ 太ももの前をのぼそう ★

(■■■■：のぼしている部分)



- ①片方のひざを曲げて足をつかむ
②手で足を引き寄せて、かかとをおしりに近づけながら、ひざを後ろに移動させる

★ 太ももの後ろをのぼそう ★

(■■■■：のぼしている部分)



- ①片方の足を内側に曲げ、もう片方の足をのぼす
②のぼした足のほうへ両手をのぼし上体を前にたおす

出典：小学写真新聞社

今年も「夏休みはみがきカレンダー」をやります！

毎年恒例「夏休みはみがきカレンダー」。毎年みなさんに挑戦してもらっています。みなさんの

はみがきカレンダーを見てびっくりしたことは、朝ごはんのあとに歯みがきをする習慣のない人が

いたことです。口の中をきれいにすることは、病気の予防にもつながります。夏休みも規則正しい

生活を心がけ、食べたうていねいに歯みがきをしてほしいと思います。ピッカピカの歯をめざして

がんばりましょう！「はみがきでがんばりたいこと」、「ふりかえり」も記入してくださいね。

《おうちの方へ》

・「夏休みはみがきカレンダー」について保護者の方にも記入をお願いしています。お忙しいところお手数をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。