ほけんだより

２０２３年７月　楠根小学校　保健室

毎日があっという間で、もうすぐ１学期が終わります。みなさん１学期は元気よく過ごせましたか？ 梅雨のせいか、蒸し暑い日々です。夜も寝苦しい日もあるかと思いますが、上手にクーラーや扇風機を使って、しっかり睡眠をとるようにしましょう。そして、暑い夏を乗り切りましょう。

また、水筒を忘れず持ってきて、水分補給をこまめにとりましょう。

やってみよう！安眠のためのちょっとした工夫♪

寝る前暑いですよね。どうしても暑いと、寝苦しさがあってなかなか寝られない人もいるかと思います。でもクーラーをつけたままで寝ると、まだ寒い気もするし…。
そんなときは次のような一工夫をしてみてください。

寝る前から、部屋の窓を開けておきます。そうすると、昼間に暑くなった部屋の熱を逃がすことができます。
２か所窓がある場合は２か所開けよう！

アイス枕を使ったり、布にくるんだ保冷材を手や足に当てたら、ひんやりして気持ちいいです。
アイス枕は首の後ろに当たるので、すっきりした感覚になりますよ。

クーラーを使うときは、設定温度を高めに設定すると、体が冷えすぎることを防げます。２８℃ぐらいを目安に、タイマーも上手に使いましょう。

リラックス効果を高めるためにはお風呂につかることもおすすめです。寝る１時間前ぐらいに、ぬるめのお風呂や半身浴をしてみましょう。

夏の健康！○×クイズ！

７月の下旬には梅雨も明けて本格的な夏がやってきます！また、もうすぐ夏休みです。楽しく元気に過ごすためにも、暑い夏を乗り切るポイントをチェックしましょう！○か×で答えてね。（答えは一番下へ）

①エアコン（クーラー）について

エアコンで冷えた涼しい部屋に、長い時間できるだけ体を冷やしておくと、暑さに耐えられるようになり、熱中症も予防できる。

②日焼けについて

日焼けは「やけど」と同じです。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにする方がよい。

③水分補給について

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

④冷たい食べ物について

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさん食べてからだを冷やすと、涼しく感じられて、快適に過ごせる。

⑤プールについて

水の中は冷たくて気持ちがいいけれど、体力をたくさん使うため、こまめに休憩をとるなど、体調に気を付ける必要がある。

楽しい夏を☺

こたえ　①×（暑さに弱くなる）　②○（対策しよう）　③×（糖分の摂のすぎは夏バテのもと）　④×（冷えるのでおなかを壊しやすい）　⑤○（体調が悪いときは休憩をとりましょう）