



【おうちの人といっしょに読みましょう】

みなさんは小暑を知っていますか？

小暑は「梅雨が明けて、これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。2026年の小暑は七夕と同じ7月7日です。

七夕かざりをつける頃からは、いつも以上にしっかりと食べて、睡眠をとって、楽しい夏休みをむかえましょう。

【7・8月の保健目標】

夏を健康に過ごそう



すいみん名人への道

むし暑いこの時期は、からだの中も大忙し。なんとか体温を調節しますが、なかなかうまくいきません。熱がからだにこもって、夜もすぐに寝つけなかったり、寝てもぐっすり眠れなかったりします。睡眠がとれず、体調をくずしてしまわないように、よく眠れる方法について、紹介したいと思います。

◆其の一◆

まいにちおなじ時間に寝ること

学校のない日も平日より1時間以上遅くならないように寝ましょう。



◆其の二◆

寝る2時間前は食べないこと

寝る2時間前から、食べることはひかえましょう。特に、カフェインの含まれるものやチョコレートは食べないようにしましょう。



◆其の三◆

テレビやスマートフォン、パソコンなどは

遅くまで見ないようにすること

脳が元気モードに入って、ぐっすり寝られなくなります。



◆其の四◆

お風呂は寝る2時間前に入ること

2時間前に入ると寝る時間に寝やすい体温に下がります。



「寝る子は育つー。」

質のよい睡眠は脳の発達を助けると言われています。これから大きく成長していくみなさんには、よい睡眠をとって健康にすごしてほしいと願っています。



熱中症に注意しましょう！！

暑い場所にいる

こんな症状ないですか？

頭痛・めまい・足が痛い（足をつった）・吐き気・嘔吐 など

注意すること

★のどが乾く前に水分補給！！

暑い日は、のどがかわいたなあと思う前に水分を少しずつ飲みましょう。

★通気性のよいものを着て、帽子をかぶりましょう。

★暑いときは20分ごとに休憩をとりましょう。

★無理はしない！！

睡眠不足の時や疲れている時は熱中症にかかりやすいので、心配な人は早めに休んだり大人に伝えるようにしましょう。



なんか変だなと感じたら・・・



→ 涼しいところで休む

日陰や風通しのよい場所、冷房の効いた部屋など涼しい場所で休みましょう。

→ 体温を下げる

ぬれたタオルを体にかける、あおいで風を送る、体温が高くなっていれば、首やわきの下などを冷やす。

→ スポーツ飲料をとる

たくさん汗をかくと、体の中の塩分も減ります。塩分が入ったスポーツ飲料で水分を補給しましょう。 ※元気な日常生活は、水かお茶で水分補給を！

こんなところも気をつけていきましょう！

● 下校の時間 ●

お天気の日には強い日差しの中の下校になっていきます。水筒の中がからっぽになっている人は水を水筒に入れて、水分補給をしてから帰りましょう。

● 就寝の時間 ●

暑い日に外で活動後、寝るまでは元気だったのに夜中あるいは起床時に体調不良になることがあります。

人は寝ているときも汗をかいています。

寝る前と目覚めた後には、必ずコップ1杯分の水分をとるようにしましょう。

この夏
胃からのおながい

冷たいものばかり
食べないで

やわらかいものや
めん類も、よく噛んでくれると
消化しやすくうれしいな

水分補給はこまめに。
一度にたくさん飲むと、
処理しきれずに
はたらきが
悪くなるんだ