

ほけんだより

令和7年
7月18日

八王子市立第四小学校
校長 石倉 富男
保健室 塚本 聡美

夏休みが始まります。今年の夏も もうれつな暑さが
予想されています。体調管理がむずかしいと思いますが
元気に過ごせる工夫をして夏をのりにえましょう。

朝食は、塩分を含んだ食べものを食べましょう!!



夏は、汗と一緒に体内の塩分が出てしまい、
体が塩分不足になりがちです。朝ごはんは
午前中の塩分を補給するためにとても大切
です。夜、ねている間に汗と水分を
とりもどすためにも、朝食の内容を
工夫して食べましょう。

ねているときもコップ
1ばい分のあせをかきます。



ハロと牛乳だけ...

ごはんとお茶だけ

栄養不足 & 塩分不足

プラスしましょう

みそ汁・うめぼし・シャケ・ハム・糸内豆・たまご

ソーセージ・きゅうりのつけもの・バター など

しょうゆ や 塩をつかった食品を食べましょう。



雨雲や台風が近づいてくると、気圧の変化
によって、体調を崩してしまう人がいます。

耳の中に気圧の変化を感じるセンサーがあるようです。

耳の奥にある神経が
反応して、自律神経を

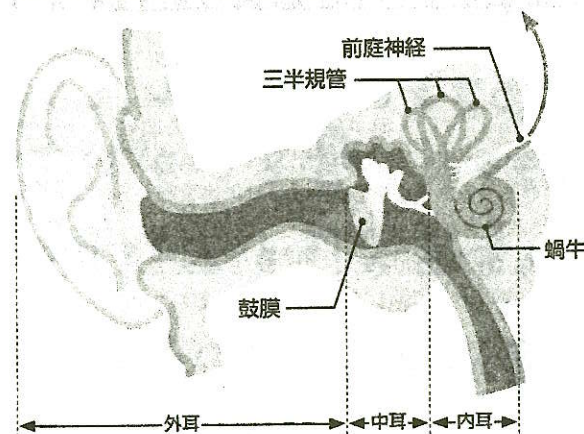
乱して、頭痛・めまい

気分の落ち込み・

だるさなどの症状も

ひきおこします。

急激な気圧変化に前庭神経が過剰に反応し、自律神経を乱す



天気の変化に打ち勝つために...
自律神経を整えましょう!!



① 朝、起きたらカーテンを開けて、陽を浴びましょう。

すいみんリズムが整うことで自律神経が整います。

② 朝食を食べましょう。

体温を上げて血行をよくします。排便リズムを整えます。

③ 適度な運動をしましょう。

血行をよくします。スイミング・ウォーキングがおすすめです。

④ ビタミンBを食べましょう。

自律神経のバランスを整えるのに役立ちます。

ぶた肉・玄米・ピーナッツ・枝豆によく含まれます。



5.6年生 9月3日(水) 骨密度を測定します!

現在の骨の密度はどのくらいかな?

骨がどのくらい成長しているのかな?

日本体育大学の先生方が測定してくれます。

骨は20才までに成長し、その後ゆるやかに弱っていきます。

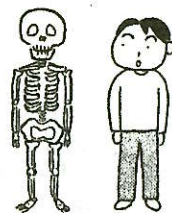
20才までに、骨をいかに強くするのか!!

現在の生活習慣が大きく関係します。

「運動・栄養・すいみん」で骨を鍛えましょう!

3学期にも骨密度を測定します。約5ヵ月間で、どれ

だけ骨が成長し強くなったのかをみることができます。



足のかかとを測定期にのせる
だけです。

コラム

■ 骨の日

正しくは「骨と関節の日」といって、10月8日がそうなんだ。たくさんの人に骨と関節の健康に興味をもってもらおうと、整形外科のお医者さんたちが平成6年に決めたそうだよ。ホネの「ホ」の字は、「十」と「八」からできているように見えるので10月8日に決めただって。



夏バテ防止!!

ふん なるほどねー これか...

みっちゃん、夏休みのスケジュール表か...

6時30分 朝あきるラジオたいどろ
8時 しゅくだいをする
12時 ごはん
2時 またまたしゅくだいをする
3時 おやつ

いやでもこのスケジュール表どおりに生活していれば夏バテにはならないわよ。

お姉ちゃん、私、夏バテになっちゃう体か...

みっちゃん、スケジュール表どおりに生活していれば夏バテにはならないわよ。

夏バテの原因としては、暑さのために食欲がなくなり、マイスクリューやヨーグルトなど、たんぱく質の多いものを食べていない、夜ふかし、朝ぼろぼろという生活リズム、クーラーが効いていない、部屋が暗い、寝る時間が長い、運動不足、体を動かさない、汗をかかない、水分不足、夏バテにはならないように、次のことを心がけてね。

私にアテはまる...

夏バテの原因としては、暑さのために食欲がなくなり、マイスクリューやヨーグルトなど、たんぱく質の多いものを食べていない、夜ふかし、朝ぼろぼろという生活リズム、クーラーが効いていない、部屋が暗い、寝る時間が長い、運動不足、体を動かさない、汗をかかない、水分不足、夏バテにはならないように、次のことを心がけてね。

朝ごはんは...

はい...

夏バテ防止のために、クーラーが効いていない、部屋が暗い、寝る時間が長い、運動不足、体を動かさない、汗をかかない、水分不足、夏バテにはならないように、次のことを心がけてね。