第５号
令和７年９月５日
愛川町立高峰小学校

９月になりましたが、夏の強い日差しはまだ残っています。さらに、休み中の生活リズムからぬけだせず、寝不足だったり、何となくボーッとしたり…。疲れがたまっているところに暑さも重なって、体調を崩してしまう人が増える時期です。しばらくは、これまでと同じように『暑さ対策』を忘れないでくださいね。

9月の保健目標

健康的な生活リズムで すごそう

生活リズムを整えよう！

夏休みも終わり生活リズムを整えて体調を良くするためには「朝ごはんを食べる」ことが１番大切です。しっかり朝ごはんを食べて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

朝ごはんを食べると…

すぐに体温が上がりはじめます。

すると、脳の温度も上がり、体も脳も調子よく働くことができます。

朝ごはんを食べないと…

体温が上がりません。

すると、あくびが出たり、眠くなったりします。

脳はとっても くいしんぼう！！

みなさんが食べた栄養の１０分の １ は脳で使われています。朝ご飯を抜いてしまうと脳は栄養が足りなくなってしまって、イライラしたり、集中できなくなったりします。特に、朝のみそ汁はビタミンや塩分などのミネラル分が豊富に含まれているため熱中症予防にも最適な食べ物です。

夏ばてを解消しよう！

夏ばてとは、暑さのために体がぐったりすることで、疲労の一種ともいわれています。学校が始まっても「何となくだるい」「体がシャキッとしない」という人は、夏ばてかもしれません。

【夏ばての原因】

水分とミネラル不足

汗をたくさんかいて、体から水分やミネラルが失われ、

つかれる

冷たい物の食べすぎ

冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きが低下して、

食欲がなくなる

自律神経の乱れ

室内と外との温度差が大きいと、変化について行けず、自律神経がうまく働かなくなり、

だるくなる

【夏ばての回復方法】

十分な睡眠

ぐっすり眠って体を休めよう

栄養バランスのとれた食事

とくにビタミンB1や不足しがちな水分をしっかり取ろう

適度な運動

軽い運動をして、発汗能力を高めよう

★生活リズムを整えて、夏ばてをしっかり解消して元気に過ごしましょう！★

身体計測

(9/8<1年、2年>・9/9<3年、4年>・9/10<5年,6年>身長と体重測定を実施します。正確に測定するために当日の髪型に気を付けてください。また、体育着をきたまま測定しますので、体育着を忘れないようにしましょう。

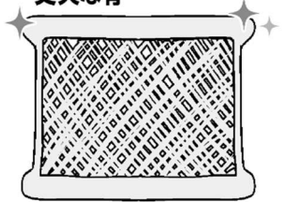
おうちのひとといっしょによんでね

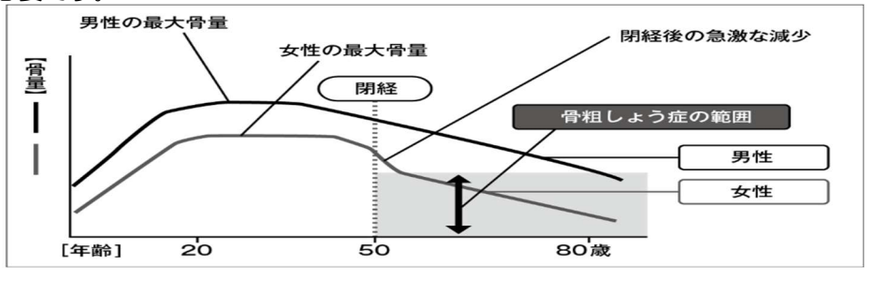
成長期のいまこそ、コツコツ貯金！

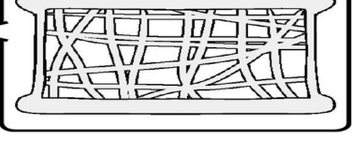
骨密度とは、骨の密度のことで、密度が高いと骨は強くなり、低いと骨はもろくなります。そして、この骨密度は、ためることができる時期が決まっており、20代をピークにそれ以降は徐々に減少していきます。

では、どうすれば骨密度を高くできるのでしょうか。それには【運動】で骨に刺激を与え、【食事】でカルシウムなどの栄養素をとり、【睡眠】で骨の修復をして丈夫な骨にすることが必要です。

丈夫な骨





だから、いま骨密度を高める生活をしていないと…

もろい骨