

すこやか通信

令和6年5月2日 広畑小学校 保健室

新学期が始まり、約1か月が過ぎました。
ご家庭でのお子さんの様子はいかがでしょう？
緊張もほぐれ、そろそろ疲れが出やすい時期です。
保護者の皆様も体調に気を付けてお過ごしください。



お子さんにこんなな^いが出たら。。

疲れのサインかも？

食欲がない
なかなか眠れない
よくないている
元気がでない

元気の秘訣は、規則正しい生活を送ることです。

ゴールデンウィークに入り、生活リズムが崩れやすくなります。睡眠・食生活・排便などの生活リズムが大きく変わることのないよう、心がけていきましょう。

気分を変えて リフレッシュ！



誰かに話す



感情を紙に書く



体を動かす

「疲れたな」と思ったときは好きなことをするなどの息抜きの時間を作ることも必要です。
自分に合ったリラックス法を見つけください。

寒暖差疲労を

知っていますか？



寒暖差疲労とは、気温の寒暖差によって自律神経がうまく機能せず、体が疲れたり、精神的な不調をもたらしたりすることです。

自律神経の乱れを整えるためには

- ①体内時計を整えること
- ②適度な運動
- ③入浴が大切です。

暑熱順化



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力を
つけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



は今のうち！