



令和6年6月25日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

暑い日が続くと、汗はべたべたして気持ち悪い、
体はだるい、食欲も出なくてなかなか眠れない、
ということはありませんか？だからと言ってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいのでできることから生活を整えていきましょう。



土用の丑の日はうなぎだけじゃない

「土用」は季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のことです。

そんな「土用」の丑の日に食べるといいとされているのが「う」がつく食べ物。

●うなぎ 	●うどん 	●うり 
●梅干し 	●牛肉(うし) 	(きゅうりやすいかなど)

よく知られているうなぎの他にもさまざまな物があります。これらの食べ物は消化吸収や疲労回復、エネルギー補充によいものばかりです。

どれも体調を崩しやすい季節の変わり目にぴったりのものなので、ぜひ食事に取り入れてみてください。

最近 夏によく聞くゲリラ豪雨



夏の空でよく見るもくもくと大きな雲。これは「積乱雲」、入道雲とも言われます。この積乱雲は、30分から1時間の短時間に狭い範囲で、雷を落とし激しい雨を降らせませす。「ゲリラ豪雨」と言われる激しい雷雨を数時間降らせるなど災害につながることも。急に気温が下がる、風が強くなるなどしたら危険のサイン。頑丈な建物の中へ避難しましょう。



ねっちゅうしょうよぼう せいかつしゅうかん にあり



ねっちゅうしょう せいかつしゅうかん かんけい

わたし たちの からだ は 動かす と 体内で 熱が 生まれ、 体温が 上がります。このとき、汗をかいたり血管を広げて皮膚から熱を逃がします。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追い付かなくなり、体温が急激に上昇して熱中症になってしまいます。



この体温を調節する機能は

生活習慣に大きな影響を受ける

疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温を調節する機能が弱まって、外で少し体を動かすだけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早寝・早起きで生活リズムを整えること。
夜は冷房を活用して眠りやすい室温にするのもよいでしょう。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみてください。



こめ・にく・さかな・やさい・たまご など栄養バランスのよい食事を。
にく・さかな には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

30分に1回、お風呂に入る前後や、起きた時、寝る前などの飲むタイミングを決め、のどが渴く前にこまめな水分補給を。

