


ほけんだより 8月

令和6年8月29日
青木小学校 

少し秋っぽい涼しさを感じる日も出てきましたね。でも湿度が高くてジメジメムシムシ。寝苦しいのでエアコンをつけると寒くなり、消すと暑くて目が覚める……。なんと難しい季節の変わり目です。

やす あ はやね 休み明けは、早寝で学校モード！

2学期が始まりましたね。生活リズムの基本は「早寝早起き」ですが、長期休み明けは特に「早寝」を心がけてほしいと思います。学校では、大勢の人に会ったり時間に合わせて行動したり、家での生活よりも疲れる場面が多くなります。寝ている間にはホルモンが出て疲れをとったり、傷が治るのを促してくれたりします。「(本人が)疲れたな」「(家の人から見)疲れていそうだな」という日は、いつもより早く寝ることを心がけましょう。

きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日！

家でも、いつケガをしたり具合が悪くなったりするかわかりません。いざというときに慌てなくて済むように、家にある救急箱の中身を点検しておきましょう！



あき ちゆう い “秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは「秋バテ」かもしれません。



秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。
夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする

