



令和6年9月発行 岡本西小学校 保健室

夏休みが終わり、また学校が始まりました。「朝すっきり起きられなかった…」、「夏バテ気味で元気が出ない…」そんな人はいませんか？そんな、夏休み明けの不調には、まず生活リズムを整えるところから始めましょう。まだまだ暑い日が続くので、体調をしっかりと整えて、熱中症にも嚴重警戒です！

夏バテ予防のポイント

よくねる

ぐっすりねむって、
体力を回復させよう。



ねむりのコツ

- いつも決まった時間にねむる（ベッドに入る）
- ねる2～3時間前にお風呂に入る。

へやを

ひ冷やしすぎない

部屋の温度が外の温度と差が大きいと、
体温調整がうまくできず、体調を崩して



しまうことがあります。エアコンの設定温度は下げすぎないように気を付けましょう。

しっかりたべる

暑い日は食欲が落ちることもありますが、そうめんなど食べやすいもののばかりだと栄養不足に。好き嫌いをせずご飯をバランスよく食べましょう。



うんどう運動して汗をかく

涼しい室内でばかり過ごしていませんか？暑い日も無理のない範囲で体を動かして汗をかくようにすることで、暑さに強い体を作ります。



子どもの姿勢が気になる…そんな方に、

指のば体操のススメ

背中が丸まっていたり、足を組む癖があったり、こうした姿勢は体の一部分に負担をかけ、体の成長に影響を与えるだけでなく、内臓の働きや学習の集中力にも影響を与えています。

この姿勢の改善に1日3分、「指のば体操」をおすすめします。足の指を広げて伸ばすストレッチを行うことで、足のうら全体がしっかり地面につくようになり姿勢の改善につながると、各メディアで取り上げられています。ぜひご家庭でお子さんと一緒にやってみてください。

- ① いすに座って、片足をもう片方の太ももの上に乗せる。
- ② 足指の間に反対側の手の指を入れ、足指の根元にはすき間を作り、ふんわりやさしく握る。
- ③ 足のうら側を優しくゆっくり30度ほど伸ばし、5秒キープ。
- ④ 足の甲側を優しくゆっくり伸ばし、5秒キープ。
- ⑤ ③と④を交互に行い、逆の足も行う。片足10往復ずつ。

→詳しいやり方は、みらいクリニックのホームページで確認できます！

学校でのけが

医療費の申請はお済みですか？

お子様が学校でけがをして病院を受診された場合には、スポーツ振興センターの災害共済給付制度を利用して、かかった医療費、およびお見舞金を受け取ることができます。

ただし申請には条件がございますので、まずは担任を通じて、受診した旨を学校へお知らせください。

AED



本校のAEDは

たいいくかん いりぐち 体育館入口

に設置されています。

