



令和8年7月2日
横浜市立立野小学校
校長 深井 知英
養護教諭 遠藤 梨那

夏の強い日差しとともに、気温の高い日が続くようになりました。体調をくずしやすい季節ですが、いかがお過ごしでしょうか。

暑さを感じると、冷たい飲み物やアイスなどをとる機会が増えます。また、冷房の効いた室内で長時間過ごしたり、夜ふかしによって睡眠が不足したり、「食欲がない」という理由で朝ごはんをとらなかったりすることもあるかもしれません。しかし、このような生活は体のリズムを乱し、かえって体調不良を招きやすく、夏バテにつながる一因ともなります。暑い時期であっても、冷たいもののとりすぎに気をつけること、冷房による冷えに配慮すること、十分な睡眠を確保すること、そして朝の食事を大切にすることが、体調を整えるうえで大切です。日々の生活を見直ししながら、無理のない範囲で整えていくことが望まれます。

これからさらに暑さが厳しくなります。子どもたちが、自分の体調に気をつけながら健やかに夏を過ごせるよう願っています。



冷たいものゝとりすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものについて手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



■元気に過ごすコツは夏でも温活！



- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる

夏バテってなあに？

こんな症状が夏バテです

- ・疲れやすい
- ・体がだるい
- ・食欲がない
- ・なんとなく熱っぽい
- ・立ちくらみ
- ・むくみ
- ・やる気が出ない



夏バテ対策はこれだ！

1. 生活リズムを整える
2. 体を冷やしすぎない
3. 入浴時は湯船につかる
4. 睡眠をしっかりとる
5. 適度な運動を心がける
6. こまめに水分補給する
7. 栄養バランスの良い食事



がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

すいぶんほきゅう ねっちゅうしょう よ ぼう
水分補給をして熱中症を予防しよう



ひかげで
やすむ

熱中症に
ならないために

すずしく
する



えんぶんを
とる



ぼうしを
かぶる

げん き
元気 いっぱいの
なつ やす
夏休みにしよう

熱中症予防
ファッション

ぼうしを
かぶろう

「じやまだから」と
置きっぱなしに
していませんか？



ねっ
熱のこもらない
き
服を着よう

つう き せい
通気性がよく、
あせ
汗を吸ってくれる
ぬの じ ふく
布地の服がおすすめです。

ふく そう ねっちゅうしょう よ ぼう たい せつ
服装も熱中症予防のために大切です