



# げんき 7月

ほけんだより  
美幌市立中央小学校 保健室  
令和8年7月17日発行



あつ せつ の き  
暑い夏を乗り切るために...

学校でも！ じょうず すいぶん  
おうちでも！ 上手に水分をとろう！



## 水分をとるタイミング を決めておく

- あさ お ぐ ぐ ね まえ  
・朝起きたとき、夜寝る前
- かつこう やす しかん  
・学校での休み時間
- うんどうちゅう うんどう ぜんご  
・運動中と運動の前後
- にゅうよく ぜんご  
・入浴の前後

など、こまめに水分をとる  
習慣をつけよう

1回につきコップ1杯(200 ml)  
程度を目安にこまめにとる



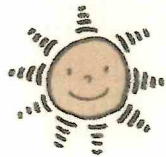
のどがかわく前に  
水分をとる

のどのかわきを感じたときには  
すでに体内の水分量が  
足りない状況になっています

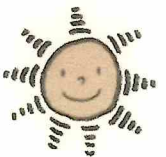


通常の水  
水分補給は  
水が麦茶がおすすめ

汗をたくさんかいたときには塩分が  
入ったスポーツドリンクを飲む



## 夏休み中も規則正しい生活を心がけよう



夏休みまであと少しですね。つついづきがゆるんでしまいがちな夏休みですが、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けず、元気に過ごしましょう。今回は、睡眠の効果についてお話します。

### 成長ホルモンが たくさん分泌される

睡眠中に、「成長ホルモン」が分泌されます。成長ホルモンは、おもに骨や筋肉などの発育に必要です。睡眠時間が少なかったり、寝る時間が遅いと、成長ホルモンが分泌されにくくなります。



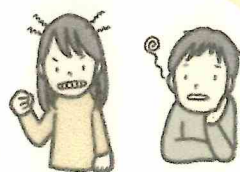
### 病気になりにくくなる

睡眠不足で疲れがたまっただまの体では、外から入ったウイルスをやっつけることができません。人間の体には睡眠中に疲れをとり、ケガをしたところや調子の悪いところを治す力があります。



### 集中力・記憶力が上がる

人間の脳は、眠っている間に記憶を整理します。しっかり睡眠時間をとっている人の方が、学力が向上したという調査結果もあります。睡眠不足の状態では、授業に集中できなかったり、イライラしたり、ぼんやりしたりすることが多くなります。



### 体を休めることができる

筋肉は、ゆるむことで休息をするとともに、疲労物質である乳酸を処理します。体の疲れをとるには、睡眠が一番です。

