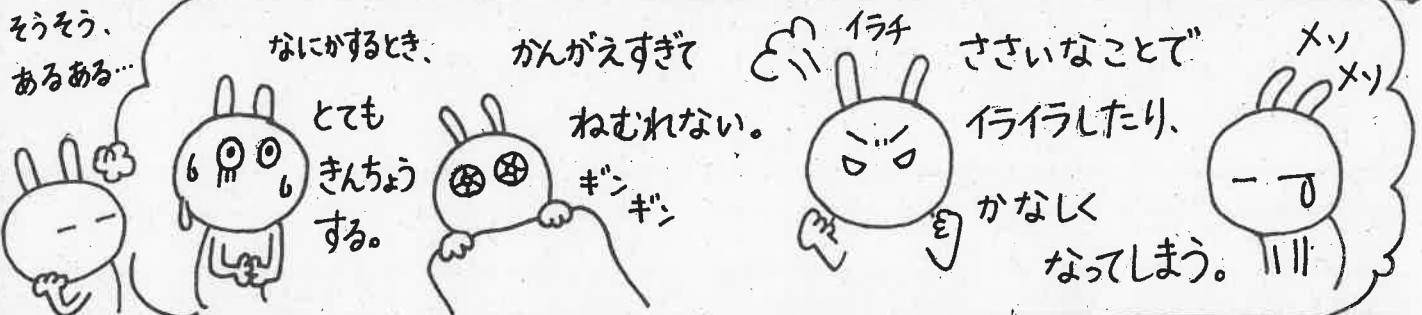




令和8年7月15日
川越市立特別支援学校
ほけんだより

うらめんあります。

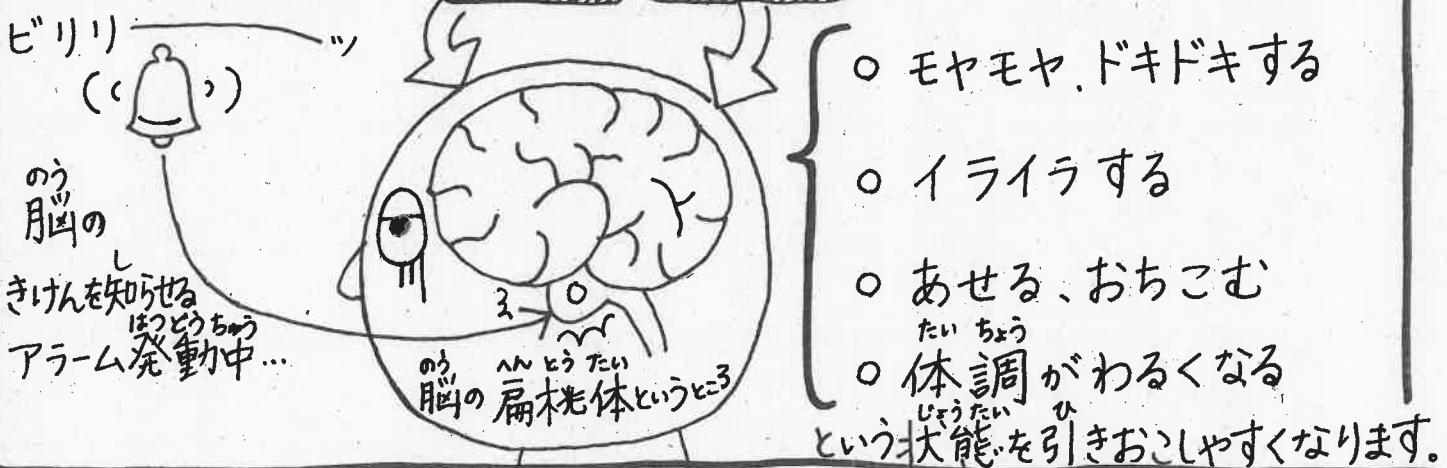
不安になりやすい・緊張しやすい:それは、脳のはたらきのせいかもしれません



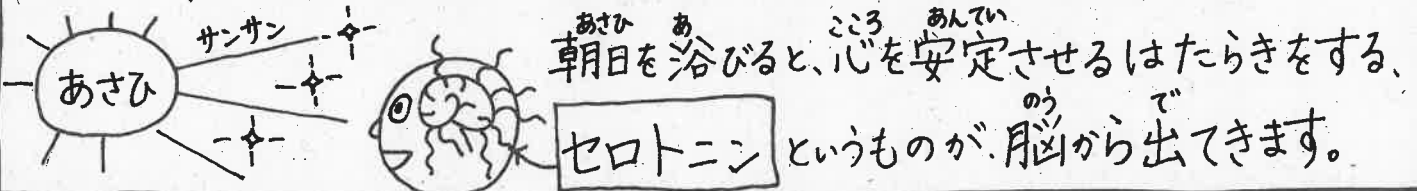
私たちの脳の中には、きけんを知らせるアラームのような役割があります。心配

なことがあると「あぶないから気をつけて」とじや体に知らせて、すぐに逃げたり、自分を守たり

することができます。しかし、つかれやねぶそくがあると、必要以上に敏感になり



そこで、おすすめは、朝15分～30分、太陽の光を浴びながら、歩くことです。



つまり、学校生活で、ヘトヘトになるほど、がんばりすぎないでよいです。心配ごと、
気になることは、書いたり、言ったりして先生や大人に伝えましょう。そして、夜は眠り、朝日をあびよう。

まいにち
あついですね。

熱中症を予防するポイントは生活習慣です。

自分の生活に

あてはまること、

ありますか? チェック
してみよう

チェックがおあいほど、
熱中症になりやすい生活です。

☐ 夜ねむれない。睡眠不足。 ☐ 朝ごはんを食べないことがある。

☐ 休日は生活リズムが乱れて ☐ お風呂はシャワーだけで
いる。

☐ そうめんなど冷たいものを ☐ のどがかわいてから水分補給
たべることがおおい。 すませている。
水分補給
をしている。

夜は、ねる



睡眠時間が短いと、疲れがたまり、
体温調節する力が弱まって、少しの
運動でも体温が上がりやすくなります。
疲労回復のコツは、1日8時間
くらい、ねること。

お風呂や運動で汗を流す

冷房のきいた涼しい部屋でゴロゴロして
ばかりだと、体が暑さに慣れず、体温調整
や汗をかくことがうまくできません。

お風呂は、シャワーで済ませず、湯船に

つかって汗をながしましょう。

室内でできる筋トレも
おすすめです。

米・肉・魚・野菜・たまごなど
栄養バランスのよい食事をとる

熱中症を
予防する
生活習慣

のどがかわく前に水分補給をする

ごはんだけ、お肉だけ、めん類だけなど
単品の食事では、栄養バランスがたよ
り、疲れが取れにくくなります。苦手な
ものも、ひとくち食べてみよう。



体の水分が不足していると血液の量が
減ってドロドロになり、外に逃がすための
熱を運びにくくなります。30分に1回、
学校なら休み時間ごと、体をうごかす前など

のどがかわく前に
水分補給をしよう。

