

# ほけんだより

令和7年9月26日  
南関第三小学校保健室

朝晩は気温が下がり、涼しくなってきました。6月からついこの間までは、毎日のように熱中症予報を確認し、放送で注意喚起を行っていましたが、その頻度も少なくなっていました。昼休みなど、子供たちも気持ちよく体を動かすことができているのではないかと思います。

## 寒暖差疲労に注意！

過ごしやすい季節ではありますが、注意したいのが**寒暖差**です。

急激な温度変化によって自律神経が乱れ、心身に疲労感が生じる状態のことを言います。

- ◆ 1日の気温差
- ◆ 前日との気温差
- ◆ 室内外の気温差

これらの気温差が7°C以上あると、不調が現れやすいです。



## じつは体の不調だけじゃない！

気分の落ち込み  
不安



イライラ  
やる気がない

## 対策はどうしたらいい？

- ◆ 規則正しい生活 時間を意識してすごす
- ◆ 体をあたためる お風呂では首まで浸かる
- ◆ ストレッチをする 特に首をケアする
- ◆ 体温調節のできる服装 着脱できるもの
- ◆ 腸によい食事 発酵食品がおすすめ

## 座ってできる 簡単ストレッチ

深呼吸も、血行を促進し、自律神経を整えます。

### ◆ 胸伸ばし

椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。両手をうしろで組み、腕を伸ばしながら胸を張る。ゆっくり息を吐きながら、20秒行う。

### ◆ 背中伸ばし

両手を前で組み、手のひらを返しながら、腕を前に押し出す。このとき、おへそをのぞき込みながら、背中を丸める。

### ◆ ふくらはぎ伸ばし

椅子の半分より前に座る。片方の足を伸ばし、かかとを床につけ、つま先は上に向ける。そのまま上体を腰から前に倒す。



## お知らせ

10月9日(木)秋の歯科検診があります。むし歯や要注意乳歯など、治療が必要なお子さまには結果をお渡します。ひどくなる前の、早めの受診をおすすめします。