

# 保健だより



6月号 6月2日発行

6月になり、日差しが強くなってきました。これから梅雨の季節に入り、雨や曇りの日が多くなると思いますが、雨にも負けず、風にも負けず、心も身体も元気に楽しく毎日を過ごせるように、梅雨の季節の過ごし方に気を付けましょう。

## ☆雨の日は室内で運動してみよう！☆

梅雨は、雨によって湿度が上がリ、ジメジメ・ムシムシする季節です。湿度が高いことによって、体の中に余分な水分が溜まりやすくなってしまふので、適切な運動を行うことが大切です。水分や老廃物が排出されないと、むくみや食欲不振といった不調に繋がります。運動は簡単なもので良いので、毎日の生活の中に少しでも取り入れてみてくださいね！オススメは室内でもできる筋トレやストレッチです。運動は全身の血行を促すことができるので、是非チャレンジしてください！



皆さん、清潔なハンカチ・タオルは持ち歩いていますか？

石鹸で手を洗っても、清潔なハンカチ・タオルで手を拭かずに自然乾燥をしたり、服で手を拭いてしまったりしては、意味がありません。特に、梅雨の季節は食中毒の予防のために手洗いがとても大切です。

清潔なハンカチ・タオルを持ち歩き、手を洗った後はきちんと手を拭きましょう！



## ☆皮膚の健康を守ろう！☆

皆さんは皮膚の役割を知っていますか？皮膚は身体の中で一番大きな器官であり、①外界からくる有害な刺激や細菌やウイルスから体を守ることと、②体内の環境を一定に調節することの2つの役割があります。また、お肌は「健康のバロメーター」と言われます。肌の状態は身体の内側の状態を反映しています。内側からも、外側からも、肌の健康に気を配り、丈夫な皮膚を作りましょう！

## ●質の良い睡眠をとろう

睡眠中は、皮膚の細胞の修復や再生を促す「成長ホルモン」が盛んに分泌されます。また、睡眠によって血流が増え、酸素や栄養素の供給が盛んになるため、老廃物の排出が促されます。睡眠は健康維持のために欠かせません。7時間以上の睡眠時間を確保することで、睡眠の質を高めましょう！



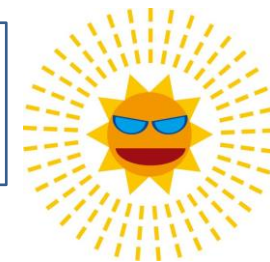
## ●毎日排便を心がけよう

体内の有害物質を排出し、体の新陳代謝機能を高めるためにも、排便によって腸内環境を整えることは大切です。便が排出されずにいると、便の毒素が体内に再吸収されてしまい、腎臓の機能が低下してしまいます。便意を感じなくても便座に座ることで便意を促すことができるため、1日5分、便座に座ってみましょう！



## ●紫外線対策をしよう

私たちの皮膚は健康を保つため、紫外線を浴びるとビタミンDを生成します。しかし、その反面、皮膚の弾力性を支えるコラーゲン繊維を破壊したり、細胞を損傷したりする悪影響もあるため、対策が必要です。長時間屋外にいる時は帽子やサングラス、長袖を着用したり、日焼け止めを塗ったりしましょう。



## ☆健康診断の結果を確認しよう！☆

5月2日(火)に行われた健康診断の結果は確認しましたか？今回の結果で、所見や気になる部分があった人は、かかりつけの病院で再検査をしてみてください。異常がなかった人も日頃から健康に留意し、自分の身体を大切にしてくださいね。また、健康診断の結果で、何か心配なことや、相談したいことがあったら、いつでも担任の先生に相談してください。