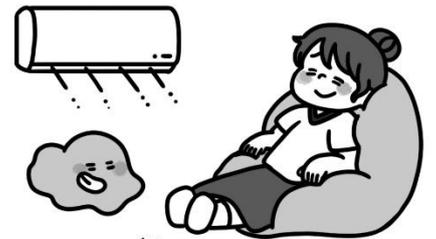


令和4年7月1日

おかざきしょうがっこう 保健室

夏本番になり、これから気温が高い日が続きます。暑い日が続くと、なんとなく体がだるくなったり、食欲がなくなったりしませんか？もしかしたらそれは「夏バテ」かもしれません。夏バテを予防するためには、冷房の温度を下げすぎないこと、栄養バランスの良い食事をする、こまめに水分をとることなどが大切です。夏休みまであと少し！残りの2週間も大きなけがや病気がなく、元気にすごしてくださいね。

ダラダラすごしているとやってくる...



### 夏バテ



## 夏バテ予防に効く食べ物

### 【夏野菜】

夏野菜にはトマトやオクラ、ゴーヤなどがあります。旬の野菜は栄養価がとても高く、効率よく栄養を摂取できます。また、夏野菜は水分がたっぷりでみずみずしく、のどの渴きを潤すのに最適です。

### 【豚肉】

豚肉にはビタミンB1とタンパク質が豊富に含まれています。ビタミンB1には疲労を軽減する作用もあるため、暑さに立ち向かえる身体づくりにおすすめのビタミンです。

### 【大豆製品】

納豆や豆腐、味噌など大豆製品にもタンパク質やビタミン、食物繊維がたくさん含まれています。カルシウムや鉄などのミネラルも肉類より多く、脂質が少ないので子供でも安心して食べられます。



けんこうしんだん  
健康診断が終わりました！

しんたいそくてい けっか  
身体測定の結果

がくねんだんじよべつ 学年男女別		しんちよう 身長		たいじゆう 体重	
		おかざきしょうへいきん 岡崎小平均	ぜんこくへいきん 全国平均	おかざきしょうへいきん 岡崎小平均	ぜんこくへいきん 全国平均
1年	男子	116.9cm	117.5cm	21.2kg	22.0kg
	女子	115.6cm	116.7cm	21.3kg	21.5kg
2年	男子	122.2cm	123.5cm	23.9kg	24.9kg
	女子	120.5cm	122.6cm	22.9kg	24.3kg
3年	男子	127.6cm	129.1cm	26.8kg	28.4kg
	女子	126.0cm	128.5cm	25.2kg	27.4kg
4年	男子	133.7cm	134.5cm	30.6kg	32.0kg
	女子	134.1cm	134.8cm	30.2kg	31.1kg
5年	男子	137.9cm	140.1cm	33.6kg	35.9kg
	女子	140.3cm	141.5cm	33.8kg	35.4kg
6年	男子	145.9cm	140.6cm	39.4kg	40.4kg
	女子	147.9cm	148.0cm	39.3kg	40.3kg

ぜんこくへいきん がっこうほけんとうけい さんこう  
\*全国平均は令和2年度学校保健統計を参考にしています



## ね こ そだ 寝る子は育つ…？



みなさんはいつも何時に寝ていますか？

寝ている間には「成長ホルモン」という身体を作ることを行うホルモンが脳から分泌されています。この成長ホルモンが足りないと、筋肉や骨の成長が遅くなってしまいうリスクがあります。つまり、「寝る子は育つ」というのは科学的に説明されていることなのです。

また、成長ホルモンが多く分泌されるゴールデンタイムは午後10時から午前2時とされているので、午後10時までには寝ていることが望ましいです。

### しつ よ すいみん 質の良い睡眠のために

- ① 日中は適度に運動する。
- ② 寝る直前までスマホやパソコンを使わない。
- ③ リラックスできる睡眠環境を整える。

### なつやすみ も 同じ じかん に 夏休みも同じ時間に

