

はぐ便り

カブトムシと
クワガタ、
つかまえたよ!

「夏バテ防止と睡眠」



暦の上では立秋を過ぎ、夏も終わりに近づいていますが、今年もまだまだ暑い日が続きます。お子さんの体調はいかがでしょう。子どもの夏バテ防止には、十分な水分補給、バランスのよい食事、規則正しい生活リズム、適度な運動、十分な休息と睡眠などが欠かせません。今回は、「睡眠」にスポットをあてて考えてみたいと思います。

子どもが十分な睡眠をとることは、運動能力や記憶力を高めることにもつながります。大人以上に睡眠時間をとることを心がけましょう。また、昼間は適度に休息をとり、夜はしっかりと睡眠をとることで、体力を回復させましょう。よりぐっすり眠れるように、こんな工夫をしてみたいはいかがでしょうか。

寝る前にコップ1杯

の水を飲みましょう



大人は一晩でコップ1杯、子どもはそれ以上の汗をかくと言われています。

睡眠中の脱水症状を防ぐためにも、就寝前にコップ1杯の水や麦茶を飲ませることを心がけましょう。

ぬるめのお風呂で

体を温めましょう



人は眠るときに体温を下げる性質があります。体温を下げた状態で暑い夜を迎えると、さらに体温を下げるのが難しくなり、寝つきが悪くなります。寝つきを良くするため、30℃～40℃のぬるめのお湯に入るのがポイントです。なお、入浴時間は、寝る前1～2時間前がよいと言われています。

寝具を

工夫しましょう



寝ている間に汗をかくと、寝具が蒸れて熱を発します。

できるだけ早く蒸発を促すような、麻や木綿など吸水性・速乾性に優れた素材の寝具を使うことをお勧めします。



エアコンと扇風機の使い方

エアコンは、熱帯夜を上手に乗り切るためのお助けアイテムです。ただし、子どもは大人よりも体温調節機能が未発達のため、強く冷やし過ぎると、体調を崩してしまうこともあります。

大人の体温に合わせてではなく、子どもの体調や体温に合わせて使用することが大切です。

エアコンと共に、この時期
欠かせないのが扇風機。
このような使い方もあります。

扇風機の手前に氷を入れた容器
や凍らせたペットボトルを置いたり、
扇風機の後ろに濡れタオルを干したり
することで、涼しさが増します。

窓の方に向けて回すと室内の熱気が
素早く換気できます。その後、エ
アコンを使うと、効率よく部屋を冷やす
ことができます。



大谷翔平選手は、睡眠を重視しており、
最低でも8時間、多い時には10時間以上
睡眠をとることで知られています。

また、自分に合った寝具を積極的に取
り入れ、パフォーマンスを維持してい
ると語っています。

最高の睡眠が最高の成績を生んでいる
と言っても過言ではありませんね!

はぐ川柳、募集中!

QRコードから
HPへ▶▶▶エアコンを
つけても暑い
孫抱っこ

佐藤 賢治さんの作品

盛岡市家庭教育情報通信『はぐ便り』2025年8月号
第122号 令和7年8月19日発行
発行者・問合せ：盛岡市教育委員会 生涯学習課
住所：盛岡市津志田14-37-2 TEL:019-639-9046
E-mail:edu.sgs@city.morioka.iwate.jp

