

2025年 8月号 【第122号】

※「夏バテ防止と睡眠」

下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そうです。お子さんの体調はいかがでしょうか。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てはいかがでしょうか。

寝る前にコップ | 杯の水を飲みましょう

大人は一晩でコップ | 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 | 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ことが難しくなり、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

なお、入浴時間は、寝る前 | ~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。 できるだけ早く茶発を

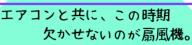
できるだけ早く蒸発を 促すような、麻や木綿な ど吸水性・速乾性に優れ た素材の寝具を使うこと をお勧めします。

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るのではなく、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。



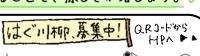
このような使い方もあります。

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。 ▷

エアコンを

つけても暑い

殊抱っこ



佐藤賢治さんの作品

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。

世歌をとすことで知りれています。 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!

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

