月刊
ひまわり
令和5年度　7月号

特定非営利活動法人
コミュニティスポーツクラブ
TEAMひまわり
事務局　平日8:30～17:00
TEL　0957-85-4470

2023年もあっという間に半分を過ぎました。ここで一度これまでの半年を振り、残りの半年をどう過ごすかを自分の中で整理してみるのもいいかもしれませんね♪7月はもっと気温が高くなり、熱中症になる危険性が高まります。熱中症に気を付けながら夏を乗り越えましょう!!

運動・遊びが子供にもたらす影響

発育期の子供たちにとって、運動・遊びはとても大切です。外で思い切って体を使って遊ぶことは、子供の心と体を健全な発育が促されます。

1. 幼児期は、人生で最も神経が育つ時期である

小学校に上がる前までに、成人の90%以上に及ぶ神経が完成するとされています。この時期に、いろんな動きをすることで多くの神経の発達を促すことができます。

2. 脳は神経の塊である

運動や遊びは、発展してくるとルールが必要になってきます。そのため、遊びの中で社会性を学ぶことができます。ルールを守ったり、順番待ちの我慢ができるようになったりなどができるようになります。

3. 運動遊びを行うと生活リズムが整う

運動遊びを毎日している子は、体温調節機能が発達してきます。体温と生活リズムには親密な関係があります。午前から運動遊びの習慣がある子は目覚めがよくなり、午後も運動遊びの習慣がある子は夜の寝つきがよくなります。

4. 運動は健康状態に影響する

体温が1℃上がると、免疫力が5～6倍に上がると言われています。つまり、運動遊びで体温を上げれば、免疫力を高められるのです。

【Pick UP 情報】

暑い夏を乗り越える!!

夏になると、食欲が落ちたり、体がだるいと感じたりしませんか？
これといった病気でもないのに不調が続いている．．それは【夏バテ】かもしれません。

【夏バテの原因とその症状】

- **体内の水分不足→脱水症状**
- **暑さによる食欲低下→体のだるさ**
- **暑さとエアコンによる冷えの繰り返し→自律神経の乱れ**

【夏バテを防ぐ生活習慣】

①こまめな水分補給
普段の生活においても、毎日2.5Lの水分が失われます。この時期は、熱中症予防の為にもこまめに水分補給を行いましょう！

②睡眠をしっかりとる
暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために質のいい睡眠をとることが大切です。睡眠中のエアコンのつっけばなしに注意！

③温度差や体の冷やしすぎに注意する
室内外の激しい温度差は、自律神経のバランスの乱れを引き起こす原因です。

④1日3食、栄養バランスよく食べる
暑さで食欲が減り、食べやすいそうめんなどを食べる機会が増え、栄養が炭水化物に偏りがちです。タンパク質、ビタミン、ミネラルを意識して取りましょう！

【私たちはTEAMひまわりの活動を応援しています】
島原牛乳
ひまわりてれび
いのうえ 整骨鍼灸院
金子電気
FMひまわり
The MARQUI'S WEDDING
SOCCER SHOP KIN GOLD SPORTS CO.,LTD.
しまして 島原半島の情報アプリ
Galletto -KAMEYA-
雲仙みかどホテル UNZEN MIKADO HOTEL
しろの医院
アプリダウンロード無料⇒
Download on the App Store
Google play

スポーツくじ BIG
私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

特定非営利活動法人 コミュニティスポーツクラブ TEAMひまわり
http://www.teamhimawari.com/
E-MAIL：npo.csc.teamhimawari@gmail.com