



月刊

令和7年度 7月号

# ひまわり

特定非営利活動法人  
コミュニティスポーツクラブ

TEAM himawari

事務局 平日8:30~17:00

TEL 0957-85-4470

2025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返り、残りの半年をどう過ごすか自分の中で整理してみるのもいいかもしれませんね♪7月はさらに暑くなり、熱中症の危険性が高くなります。体調に気を付けながら夏を乗り越えましょう!!

## 運動・遊びが子どもに与える影響とは？

発育期の子どもたちにとって、運動・遊びはとても大切です。外で思いっきり体を使って遊ぶことは、子どもの心と体の健全な発育が促されます。



### 1. 幼少期は、人生で最も神経が育つ時期！

小学校に上がる前までに、成人の90%以上の神経が完成すると言われています。この時期に、いろんな動き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、発展していく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いきます。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良くなり、午後からも習慣がある子は夜の寝つきが良くなります。

### 4. 運動は健康状態に影響する

体温が1℃上がると、免疫が5~6倍に上がると言われています。運動をすることで、体温を上げて体の免疫アップが見込めます。

### Pick UP 情報

【私たちはTEAM himawariの活動を応援しています】

## 暑い夏を乗り越えるために！

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

### 【夏バテの原因と症状】

- 体内の水分不足→脱水症状
- 暑さによる食欲の低下→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、毎日2.5Lの水分が失われます。この時期からは、熱中症予防の為にもこまめな水分補給を心掛けましょう！

#### ②睡眠をしっかりとる

暑さによる疲労や、自律神経の乱れからの体調不良を改善するためには質の良い睡眠をとることが大切です。特に睡眠中のエアコンのつけっぱなしには注意！

#### ③温度差や体の冷やし過ぎに注意する

室内外の激しい温度差は、自律神経のバランスを乱れを引き起こす原因になります。

#### ④1日3食、栄養バランスよく食べる

島原牛乳



The MARQUIS WEDDING

FM himawari

しましま

COFFEE SHOP KIN

いのうえ 整骨鍼灸院

Galletto -KAMEYA-

いのうえ 整骨鍼灸院

UNZEN MIKADO HOTEL

しろの医院



アプリダウン  
ロード無料⇒



<http://npo-teamhimawari.com/>

E-MAIL : npo.csc.teamhimawari@gmail.com