

ほけんだより 7月



令和8年7月
文京区立昭和小学校
保健室

もうすぐ夏休みがやってきます。始まる前はやりたいことがたくさん思い浮かぶのですが、始まってみるとあっという間に終わってしまいます。今のうちに計画を立てて、充実した夏休みにしましょう。

保健目標

からだ
体をきたえましょう

夏野菜で元気いっぱい



暑い時季は、こまめに水分をとることが大切ですが、食事也很重要です。そうめんやざるそばなど冷たい麺類や、アイスクリームやゼリーなど冷たいお菓子ばかり食べていませんか？ それでは、おなかが冷えすぎて、体調が悪くなってしまうかも！？夏バテしないために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

おすすめなのは、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分がたっぷり含まれているので水分がとれて、体の熱やほてりをとってくれます。

トマト、きゅうり、枝豆、ゴーヤ、とうもろこし…、あなたはどんな夏野菜が好きですか？ 夏野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう！



6月30日をもって、無事定期健康診断が終了いたしました。提出物や受診等ご協力ありがとうございました。病気や異常の疑いがあった場合「お知らせ」をお渡ししていますが、すぐに医療機関を受診してくださった家庭が多く、安心して水泳学習等に取り組むことができました。感謝申し上げます。受診がまだの方は夏休みを利用して早めの受診をお勧めいたします。

また、これまでの健康診断の結果をまとめた「けんこうのきろく」を配付いたします。ぜひご家庭で、お子様と一緒に成長をご覧ください。



定期健康診断へのご協力ありがとうございました。



なつやす ちよくぜん こころ からだ げん き す
夏休み 直前！ 心も体も元気に過ごそう！

ワクワク・ドキドキしよう

最近、何かに強い興味がわいたり、感動したりしたことはありますか？ ワクワク・ドキドキして心が動くと、脳にも素晴らしい影響があるとされています。「もっと知りたい」「もっと試してみたい」という好奇心や探求心が刺激されることが、ものごとを深く大きく考える力を育てることにつながるのです。夏休みは、好奇心や探求心を深掘りするチャンスです。読書したり、虫の観察をしたり、(熱中症に気を付けながら) スポーツに打ち込んだり、好きなことをして、どんどん成長していく自分自身に驚き(!)、それを楽しみましょう。



夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗
あせびしょびしょ



日常生活
のんびり



体調不良
ぐあいわるい

スポーツドリンク

水・麦茶

経口補水液



塩分補給



塩分も糖分も



はい吸収で脱水予防

糖分でエネルギーも補給

あまり必要ない時に

角砂糖6~8こ分も入ってる！

(20~30g)

夏休みに外に出かけたり運動したりする時には、みなさんも気を付けて水分をとっていますよね。実は室内にいても気づかないうちに汗で体の水分が失われています。

ただ、毎回スポーツドリンクやジュースを飲んでいると、糖分のとりすぎで肥満や虫歯になってしまうことがあります。

場面に合わせて水分補給の仕方を考えてみましょう。