

ほけんだより

夏休み号

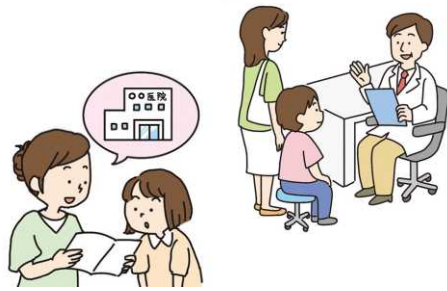
両神小保健室
No.6
令和6年7月

みなさんが待ち遠しかった夏休みが始まります。みなさんは今年の夏休みはどう過ごしますか？遠くに家族でおでかけしたり、習い事の練習をがんばったり、1学期苦手なところを得意になるように勉強をがんばる子もいるかもしれません。夏休み期間中、学校はありませんが学校があるときの生活リズムを意識して有意義な夏休みを過ごしましょう。2学期皆さんと学校で元気に会えることを楽しみにしています！



治療・受診をすませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら2学期に「受診のすすめ」の用紙を提出してください。



食生活をチェックしよう！

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。

少しずつでも...早くねよう！

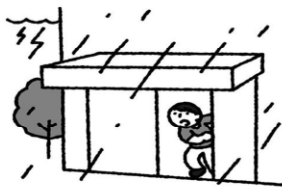
いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く...。休み中も少しずつ早ねを続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



雷から自分を守るための行動



木や電柱など背の高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。

夏野菜を食べよう！

8月31日は8(や)、3(さ)、1(い)で『野菜の日』。毎日の食生活の中で、野菜が欠かせないことは皆さんも知っていると思います。「じゃあ、野菜ジュースを飲めば...」ということではなく、野菜そのものを食べて、味わって、元気なからだづくりに役立ててほしいと思います。(食べ物をよくかんで食べることも、歯と口、さらには全身の健康につながっていきます！) おうちの人と料理するときは、夏野菜を使って、季節で最もおいしいといわれている旬を楽しんでみてください。今の季節が旬の『夏野菜』とその主な栄養素、効果をまとめました。



かぼちゃ
ビタミンC・E
カロテン(ビタミンA)
→免疫カアップ、美容

とうもろこし
ビタミンB1・B2
食物繊維
→疲労回復、便秘解消

なす
ポリフェノール
カリウム
→がん予防、体を冷やす

けんこうに、げんきにすぞす！

たのしいなつやすみ

た
たべたら歯みがき。休み中も続けよう

の
のみものは水やお茶をメインに

い
いつもと同じ時間に寝る・起きる

し
しらない人には行かない！

な
なんどでも熱中症予防のおそろいを

つ
つめたいものとりすぎに注意！

や
やさしい、肉、魚... 食事はバランスよく

す
すずしい時間に体を動かそう

み
みずべで子どもだけで遊ばない