

ほけんだより

7月 & 夏休み号

日進市立北小学校

いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすには、暑さに強いからだづくりが欠かせません。基本は、バランスのよい食事、十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋ですずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。汗を上手にかくことは体温調節機能を整えてくれます。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。



7月の保健目標

てあら
手洗い・うがいをしっかりしよう

熱中症を予防するために

熱中症にならないために、みんなができることがあります。まずは、しっかり睡眠をとり、食事をしっかり摂ること。汗と一緒に出てしまう塩分は、食事をしっかり摂ることで補給できます。朝ごはん、みそ汁やおかずを食べると、塩分は十分と摂れます。ぜひ、食事をしっかり摂ることを意識してみましょう。



そして、こまめに水分補給をすること、休憩は風通しのよい木陰などでしっかりとすること、汗の始末をしっかりとすることも大切です。体調によっては、いつもなら大丈夫な気候でも熱中症になることもあります。調子の悪い時には無理をしないということも大切です。



予防できることは、自分で予防して、楽しい夏を過ごせるといいね！！

けんこうしんだん けっか ちりょう けんさ ひつよう こうもく なつやす
健康診断の結果、治療や検査の必要な項目はありませんでしたか？夏休みは

ちりょう じゅしん おこな きかい かくけんしん じゅしん すす ひと
治療や受診をしっかりと行うよい機会です。各検診で「受診の勧め」をもらった人は

やす つか びょういん い けんしんけっか いちども なお ちりょう
この休みを使って病院に行きましょう。検診結果をもう一度見直して、まだ治療・

じゅしん ひと じゅしん けいかく た じぶん からだ じぶん まも
受診をしていないという人は受診の計画を立てましょう。自分の身体は自分でも守り

ましょう！



とけい じかん 時計の時間がずれないように！

なつやす せいかつ つぎ ひ やす
夏休みは生活リズムがくずれやすいです。次の日も休みだからとい

って、「早く寝なくてもいいよね！」「早起しなくてもいいよね！」と

おも 思っているそのあなた！夜ふかしや朝寝坊を続けると、からだの中に

あり、生活のリズムを整える「体内時計」がずれてしまいます。する

と、学校が始まってからも早く寝られず、早起しにくくなるのです。

ずれた体内時計は太陽の光をあびることで戻りますが、ずれないよ

うに、学校があるときと同じ生活リズムを心がけてくださいね！

なつやす おな じかん 夏休みも同じ時間に



や す い な コ 野菜パワーで夏ののりきろう！

あつ せつ かろ ねつ
暑い夏をのりきるために、体の熱やほ
てりをとってくれる夏野菜を食べましょ
う。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカな
どの瓜類は、水分たっぷりでみずみずし
く、のどの渴きを潤すのに最適です。ト
マトは、胃腸を活発にして消化を高める
作用があり、疲労回復にも役立つと言わ

れています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりす
ぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下し
たり、体がだるくなったりするので、ご用
心！ そうめんや冷や麦を食べるときは、
体を温めるショウガやシソ、ニンニクなど
の薬味を足してバランスをとりましょう。

