

ほけんだより7月

令和8年7月16日
神島田小学校 保健室



今年の夏はすずしいのかな…？とおもっていたら、ここ数日は急にあつくなり、外での活動が中止になりました。今のところ、学校で熱中症の症状が出た人はおらず、上手に生活できているとおもいます。もうすぐ始まる夏休みも一人一人が熱中症に気をつけて（事故や病気にも気をつけて）過ごしましょう。出校日に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あつさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

いつもより自由に使える時間が多い夏休みだからこそ、時間を上手に使うって有意義な夏休みにしてくださいね。楽しい思い出がたくさん作れますように。

※「**はや**早ね・**はや**早おき・**あさ**朝ごはん」※ 7月14日(火) 5年生



津島市の保健センターから保健師さんと管理栄養士さんに来ていただき、5年生を対象に授業をしていただきました。保健師さんからは「すいみんの役割」や「すいみん不足の弊害」について、管理栄養士さんからは「朝ごはんの色分け」や「理想の朝ごはん」について詳しく教えていただきました。

学校で体調をくずす子の話を聞くと、すいみん時間が足りていなかったり、朝ごはんを食べていなかったりすることがとても多いです。

みなさんの今は将来の夢にもつながっている大切な時です。自分の生活リズムを見直してみて、できそうなところから少しずつ整えていきましょう。

