

ほけんだより 夏休み号



令和5年7月19日発行
大古小学校 保健室

夏休みまで、残りわずかとなりました。楽しい夏休みを過ごせるように、下の「なつやすみの約束」を守ることを心がけましょう。8月の登校日に、みなさんの笑顔を見られることを、楽しみにしています。

なつやすみの約束

なかなかできない治療を今こそ

「受診のすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！

冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！

タンパク質 ビタミンをとろう

夏を元気に過ごすために

夏は、そうめんなど「炭水化物」ばかりの食事になりがち。不足しがちな栄養素を積極的にとりましょう。

タンパク質

肉（鶏ササミ、豚ヒレ肉 など）
魚（マグロ、カツオ など）
大豆（豆腐、納豆、豆乳 など）
卵

ビタミンB₁

うなぎ
豚肉
卵

ビタミンB₂

レバー
牛乳
納豆

ビタミンC

キウイフルーツ
赤ピーマン
ブロッコリー

夏の漢字クイズ

□に入る漢字は何かな？

塩 潜 □ 辺

筒

こたえ 水は特になんか飲まない方がいいよ。

保護者の方へ

いつも、ほけんだよりを読んでくださりありがとうございます。さて、明後日からは、子どもたちが待ちに待った夏休みが始まります。治療を要するところがある場合は、この夏休みに治療し、気持ちよく新学期をスタートできるようにお願いします。

また、先週末から、広島県内において、熱中症アラートが発令される日々が続いています。ご家庭においても、十分、ご注意ください。体調管理に気をつけながら、充実した夏休みをお過ごしください。