

ほけんだより 7月

令和8年7月23日
手良小学校 保健室



明日から夏休みです。この1学期は、勉強や運動会などの学級行事に、一生懸命取り組みましたね。夏休みは家族や友達との時間を楽しんだり、これまでの疲れをとってくださいね。夏休み明けに、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！



夏休みを元気に過ごすために心がけてほしいこと



おぼえておこう! 「ほどほど」ポイント



規則正しい生活を心がけよう

なるべく学校に行く日と同じ時間に起きることができると健康的です。1日3食バランスよく食べましょう。



むし歯などの治療を済ませよう

むし歯の治療だけでなく、健康診断で見つかった目・耳・鼻などの異常は夏休みのうちに病院でみてもらっておきましょう。

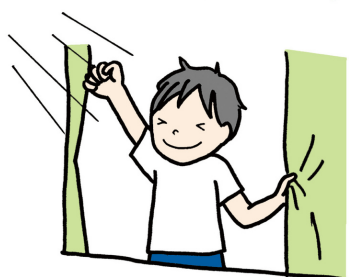


メディアを使用する時間に注意しよう

夜遅くまでゲームをしたり、動画を見たりしていると、生活習慣が乱れる原因になります。家族で時間やルールを決めましょう。



ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう!



あさ お たいよう ひかり あ 朝起きたら太陽の光を浴びる



あさ お 朝ごはんを食べる



ぬるめのお湯につかる

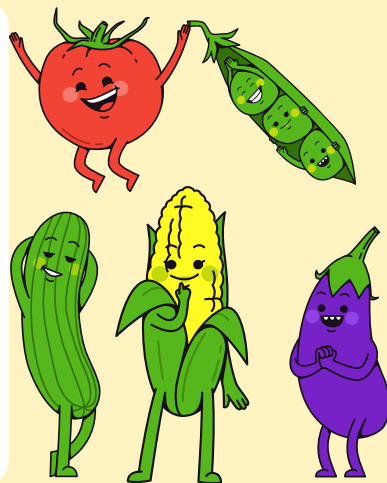
夏バテに負けない! 色の濃い野菜パワー



暑い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。

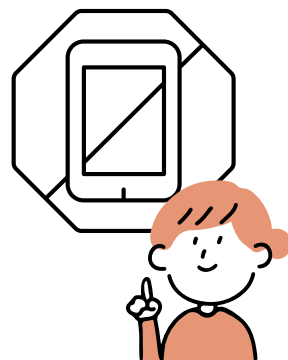
さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE（エース）」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれるですよ。



★ デジタルデトックスしませんか？

自分ではそんなに使っていないと思っていても、食事中やお風呂(!?)の中でもスマホが手放せない、寝落ちするまでメールやSNSで友だちとやり取りをしている…という人も多いのではないのでしょうか。時々、「デジタルデトックス(=デジタル機器から離れる時間)」を楽しんでみませんか？散歩して心地よく体を動かす、読書をする、家族と会話しながら食事をするなど、みなさんにとって豊かな時間となるでしょう!!



★ 7つのまちがいをさがそう

天気は急に変わることも!
空や風のサインに注意しよう



天気は急に変わることも!
空や風のサインに注意しよう

