

ほけんだより7月

令和8年7月1日（水）
青柳小学校保健室
第23号
おうちの人と一緒に読もう♪

7月7日は七夕です。織姫と彦星が会えるのがどうして1年に1回なのか、皆さんは知っていますか？2人とも真面目な働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しすぎて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたのです。楽しくてもテレビやゲームに夢中になり過ぎず、生活リズムを崩さないようにして、終業式まで元気に乗り切りましょう！



夏バテに負けない！色の濃い野菜パコー

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ますよ。



ほけんいいんかい 保健委員会によるウェルビーイング結果

保健委員会によるウェルビーイングを6月30日（火）に実施しました。

★いい歯ブラシだった人：123人（89%）

★いいつめだった人：134人（97%）

★ハンカチを持ってきた人：127人（92%）

◎3つの身だしなみを整えられた人：114人（83%）



7月の学校保健目標「暑さに負けない体をつくろう」

例年よりも暑くならなかった6月ですが、これから暑い日が多くなると思います。

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！

こんな日・こんな人は要注意！

- 急に暑くなった日
- 日差し、照り返しが強い日
- 睡眠不足の人
- 体調が悪い人
- 汗をあまりかかない人



- 気温、湿度が高い日
- 風が弱い、風通しが悪い日
- 朝食を食べていない人
- 暑さに慣れていない人



ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のポイント



まいにち 毎日、水筒持参をお願いします！



ずいじょう 涼しい場所で

こまめに水分補給をする



3食 バランスよく食べる



睡眠を十分にとる



そと 外では帽子をかぶる



きゅうすいせい 吸水性・通気性のよい服を着る

