

# ほけんだよ 7月



令和8年7月1日  
畷部小学校 保健室

7月に入り、これからますます暑さがきびしくなります。暑い日は冷たい飲み物やアイスを食べたくなります。でも、冷たいものを取りすぎるとお腹が冷えて体調が悪くなることもあります。元気に過ごすコツは、冷たいものは一度にたくさんとらない、生姜など体を温めるものを食べる、ゆっくり湯船につかることなどです。やってみてください。

## 今月の保健目標 規則正しい生活をしよう

**毎日同じ時間に起きる**

睡眠のリズムが整って、夜も眠りやすくなるよ。

**適度な運動をする**

体が適度に疲れていると寝つきが良くなるよ。

**起きたら朝日を浴びる**

光を浴びると脳にある体内時計がリセットされるよ。

**ぬるめの湯船につかる**

体温が下がっていくときに眠くなるから、体を温めよう。

**朝ごはんを食べる**

朝ごはんは起きたことを体に知らせる合図。体のリズムが整うよ。

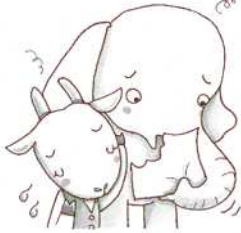
**寝る前は ICT 機器をオフ**

ICT機器の画面の光に含まれるブルーライトで、脳が起きてしまうよ。

# げん き 元気 いっぱいの 夏休みにしよう



## なつ 夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

① **ごはんを食べよう**

体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。

② **早く寝よう**

遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。

③ **につからう**

暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。

④ **補給をしよう**

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに補給しよう。

⑤ **栄養のいい食事をとろう**

成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。

とくろ(1) 4/21/18 2/27/18 3/27/18 3/27/18 3/27/18

## おうちの方へ



- ・6月で全ての健康診断が終わりました。受診勧告書を受け取った人は、夏休みの間に専門医へ相談・診察していただき、結果をお知らせください。
- ・春から秋にかけてマダニが多く発生します。野山に入る場合はダニにかまれないよう肌の露出を少なくするなどの対策をとってください。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10時～16時の勤務です。（勤務日が変更する場合があります。）お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。