

ほけんだより



令和8年 7月1日
平田小学校 保健室

7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊を飾りますよね。この短冊に書く願い事は、元々は織物が上手だった織姫にあやかって、上達したいことを書く風習だったと言われています。ぜひ、みなさんも上達したいことを短冊に書いてみてくださいね。



そして、もうすぐ夏休み。お出かけなどの楽しい予定がある人もいると思いますが、特別でなくても構いません。いろんなものに触れ、感じたり考えたりして、できれば近くににいる人と意見を交換して、いろんな価値観に触れる機会を作ってみてください。きっとステキな発見がある夏休みになりますよ。

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。

ごはんを食べよう

からだの体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

①



はや

遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

しょう



②

につかり

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。

③



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。

④



栄養

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。

⑤



①きんぎょ ②きんぎょ ③きんぎょ ④きんぎょ ⑤きんぎょ ⑥きんぎょ ⑦きんぎょ ⑧きんぎょ ⑨きんぎょ ⑩きんぎょ

夏休みも元気に過ごしましょう！

夏休みも規則正しい生活リズム！

熱中症の原因は 3つの不足!?



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給しよう。

運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。涼しい時間に軽い運動をしよう。

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかりと寝よう。

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



スマホ・タブレット /

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに・・・なんてことがないように、うちの方とわが家のルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。

たとえば

- ☆ 使えるのは〇時まで、など終わりの時間を決める。
- ☆ 食事中は使用しない。
- ☆ 勉強や宿題が終わってから使用する。
- ☆ 寝る1時間前からは使用しない。
- ☆ アウトメディアデーを作る など

できそうなことから始めてみよう!!



保健室からの お知らせ

健康診断の結果、受診が必要なお子さんと、受診を済まれている方は、医療機関に行きやすい夏休みを利用して受診されるようお願いいたします。受診報告書は2学期に御提出ください。