

ほけんだより 7月

令和7年7月
戸田市立喜沢小学校
保健室



日本は、6月から7月にかけて、例年梅雨の季節ですが、今年は、雨の日が少ない梅雨の様です。

暑さに体が慣れていないうちに、真夏の様な天候になり、熱中症が心配されます。水分補給や外遊びでの帽子着用など友達と声をかけ合って、暑い日も元気で楽しい学校生活を送ってください。
夏休みまで、あと一息ですが、暑さに負けないように、食事や睡眠など生活リズムを崩さないように、過ごしましょう。

7月・8月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

元気に楽しい夏を過ごすには、規則正しい生活

「はやね・はやおき・朝ごはん」がおすすめです。

暑い日は、自分で思った以上に体は疲れています。

早く寝て、朝気持ちよく目を覚まし、おいしく朝ごはん

を摂って、パワーをしっかり充電しましょう。



夏野菜のクイズ

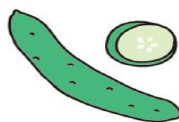
夏野菜の仲間は、次のどれかな？（答えは6つあります）



白菜



大根



キュウリ



ナス



トマト



ピーマン



トウモロコシ



カボチャ



レンコン

答え：キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、トウモロコシ、カボチャ

いちばんおお しゅうかく じ き
一番多く収穫できる時期

を旬と表現します。

夏が旬の野菜はこれから
が一番おいしい時期にな

ります。少し苦手な野菜も
チャレンジしてみるといい
かもしれませんね。

登下校中も熱中症に注意しよう!!

水分補給のときの注意!

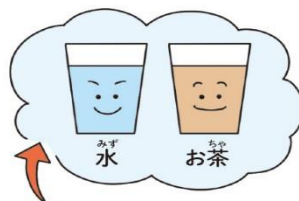
朝ご飯 熱中症予防にも最適!



熱中症、注意してー!



気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとみましょう。

熱中症予防に / 手のひら冷やし



照り返しに注意!

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!? 体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地シボ（凹凸）によって、肌にベタベタくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう!

保護者の皆様へ



日頃より、喜沢小学校の保健活動にご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。4月より定期健康診断を実施してまいりましたが、6月の内科健診で、全ての項目が終了いたしました。治療のお知らせを4、5月に配布しております。歯科、眼科等夏休み中に受診していただければと思います。

6月14日の学校公開では、1年生と歯の大切さと歯みがきについて、学習しました。参観の保護者の皆様にもご協力いただきありがとうございました。

