



7月の保健目標  
朝食をきちんと食べよう!



あしたから夏休みがスタートします。みなさんは、どんな計画を立てて  
いますか？自由な時間が増える夏休みは、ふだんできないことに挑戦  
するチャンスです！いろんな事にチャレンジするためには“健康”が第  
一！！楽しい夏休みとなるよう、自分の体は自分で管理できるよう  
心がけましょう。みなさんにとって、“健康で充実した夏休み”で

ありますように♡



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作しましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



や

み



夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミンB1、皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富です。

# 熱中症の5W1H

## WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

## WHY? なぜ熱中症になるの? !?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



## WHEN? いつなりやすいの? !?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



## WHO? だれがなりやすいの? !?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

## WHERE? どこでなりやすいの? !?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



## How? どのように予防するの? !?

- 暑さを避ける  
帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
- こまめな水分補給  
のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。
- 体調がよくないときは無理をしない  
疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。
- 服装を工夫する  
風が通るゆるっとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。



上の注意するポイントを読んで熱中症にならないよう気をつけよう!

## 「歯の歯みがき指導」 ～健康委員会より～

5・6年生の健康委員会メンバーより、1・2年生のみなさんに、歯についてのワンポイントアドバイスを行いました。夏休み中、家でも「よい歯ブラシ」でみがくこと!

むし歯になりやすい「奥歯」をみがくこと! を話しました。ぜひ、自分の歯を大切に過ごしてほしいと思います。



### ～お家の方へ～

★夏休み中も、よいリズムで生活することができるよう「夏休み生活カード」を実施します。お子様と一緒に「起床・就寝時刻」や「メディアの約束・使用時間」などの目標を持って生活いただければと思います。夏休みに実施し、**8月22日 2学期始業式 学校に提出**願います。

### ★『健康カード』について

4月から県内全域で運営できるシステム導入に伴い、「健康の記録」から『**健康カード**』に変更となりました。通知票のファイルに『**健康カード**』（紙面）をいれました。お子様の健康診断の結果についてご覧ください。なお、『**健康カード**』（紙面）につきましては、**用紙をとり、ご自宅で保管**いただければと思います。

～ 夏休み中も、お子様が元気で過ごせるようお祈りしています(^ω^)～

2学期の始業式、また元気に会いましょう!