

ほけんだよい

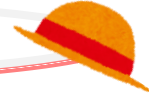
行田市立太田小学校保健室 令和6年7月1日



こんげつ 今月の保健目標

なつ 夏の せいけつ 清潔に き 気を付けよう

夏の水分ほきゅう



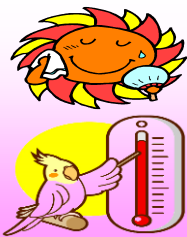
これからの季節は熱中症が特に心配になります。おもな予防方法として「水分ほきゅう」があることは、みなさんもよく知っていると思います。水分は「ちょっとずつ」「こまめに」とることがポイントです。どうしてでしょうか？

暑くなると、わたしたちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じる時には、じっさいにはもう足りなくなっているのです。また、一度にたくさん飲むと、おなか痛くなってしまふこともあるので、夏の水分ほきゅうは「ちょっとずつ」「こまめに」なのです。

もうすぐ夏休み。暑さに負けず、熱中症に気を付けて楽しく元気に過ごせるよう、水分ほきゅうを毎日しっかり続けてくださいね。また、曇っていても湿度が高く、むし暑い日に、長袖のジャージを着ている子を見かけます。室内にいても、熱中症の危険はありますので、気候に合った服装で過ごしましょう。

◎こんな日は要注意！

- ・ 気温・湿度が高い日
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 体調が悪い日 など



◎こんな症状がでたら熱中症かも…

めまい
ずつつ
頭痛
はきけ



だるい
きんにくつう
筋肉痛
なつ たか
熱が高い

あさ こうか 朝ごはんの効果って？

一日を元気にスタートさせるために欠かせない朝ごはん。では、朝ごはんにはどんな効果があるのかな？



- 午前中の活動のためのエネルギーや栄養がとれる。（とくに脳は、寝ている間も働いているので、朝にはエネルギー切れになっている）
- 体温が上がって体がめざめる。
- うんちが出やすくなる。

朝ごはんを毎日きちんと食べるためにも、早ね早起きを心がけましょう。また、夜遅い時間に食べると、次の日の朝あまりおなかがすかず、朝ごはんが食べられないことがあるので注意してください。

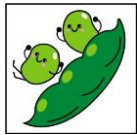


ひょうご あつ ステキな標語が集まりました



ステキな「^は・^{くち}口の^{けんこう}健康標語」が、たくさん^{あつ}集まりました。ありがとうございます。そのいくつかを^{しょうかい}紹介します。

- こすもす 秋葉 真宏 ていねいに 1本1本 ありがとう
- 1年1組 えもり ゆいと 今日のケア 明日のぼくが ありがとう
- 2年1組 みすみ あゆむ はをみがく じぶんをみがく だいいっぱ
- 3年1組 赤松 斗真 食べたあと 未来のために みがこうよ
- 4年1組 竹澤 玲奈 歯をみせて 笑える今を いつまでも
- 4年2組 堀越 陽好 じょうぶな歯 未来の自分に プレゼント
- 5年1組 薄田 玲生兜 歯をみがこう むし歯に負けない 歯になるよ
- 5年2組 渡邊 実結 みがこうね おいしく食べられる 歯に感謝
- 6年1組 門井 瑞希 バランスよく食べ 内側からも 歯を守る



なつ やさい た 夏野菜を食べよう！



やさい しゅるい なつ しゅん やさい し
野菜にはたくさんの種類がありますが、夏が旬の野菜を知っていますか？
やさい た なつ よぼう からだ ちょうし ととの
野菜をたくさん食べて、夏バテを予防し、体の調子を整えましょう！

① トマト

トマトにはリコピンという^{えいよう}栄養が^{ふく}含まれています。リコピンは^{めんえきりよく}免疫力を高めてくれます。

② ピーマン

ピーマンが^{にがて}苦手な子は^こ多いかもしれませんが、^{かねつ}しっかり加熱すると^{にが}苦みが^{すく}少なくおいしく^た食べられます。

③ オクラ

オクラの^{せいぶん}ネバネバ成分が、^{ちょう}腸の^{ちょうし}調子を^{ととの}整えてくれます。

④ えだまめ

^{まめるい}豆類には、たんぱく質、^{えいよう}ビタミン類、^{ふく}食物繊維、カルシウム、鉄分など、たくさんの^{えいよう}栄養が^{ふく}含まれています。

^{しお}塩ゆでしたり、^いカレーに入れたり、^たいろいろな^{かた}食べ方で、^たたくさん^た食べましょう。