

# ほけんだより 7月

令和8年6月30日  
橋戸小学校  
保健室

じめじめとした梅雨の時期が終わると一気に夏がやってきますね。昨年さくねんは平年へいねんより早い6月末がつまつに梅雨明けつゆあしましたが、今年ことしはどうでしょうか…。  
7月がつは、本格的な夏ほんかくてきなつに向けて少しずつ体からだを暑さあつに慣らなしていけるといいですね。



## 7月の保健目標：暑さに負けない体をつくらう

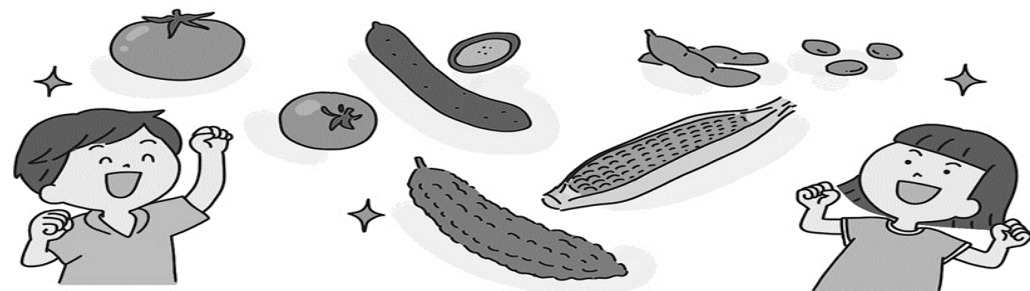
### 夏野菜で元気いっぱい



暑い時季あつじきは、こまめに水分すいぶんをとることが大切たいせつですが、食事しょくじも大切たいせつです。そうめんそうめんやざるそばざるそばなど冷たい麺類めんるいや、アイスクリームアイスクリームやゼリーゼリーなど冷たいお菓子おかしばかり食べていませんか？ それでは、おなかなかが冷えすぎて、体調たいちようが悪わるくなってしまっても!? 夏バテなつばてしないために、栄養えいようバランスばらんすのよい食事しょくじをとりましょう。

おすすめなのは、夏なつに旬しゆんを迎むかえる夏野菜なつやさいです。夏野菜なつやさいは、水分すいぶんがたっぷりたっぷり含まれているので水分すいぶんがとれて、体からだの熱ねつやほてりほてりをとってくれます。

トマトトマト、きゅうりきゅうり、枝豆えだまめ、ゴーヤゴーヤ、とうもろこしとうもろこし…、あなたはどんな夏野菜なつやさいが好きすきですか？ 夏野菜なつやさいをたっぷりたっぷり食べて、元気げんきに過すごしましょう！



## 夏かぜに注意！

夏なつはかぜかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房れいぼうの効きすぎた部屋へやで過すごしたり、おなかなかを出だして眠ねむったり、冷たいものものを摂とり過ぎたりすると…！ 自分じぶんでも気がつかないうちに、体からだが冷え冷えひひ状態じょうたいになってしまいます。

寒暖差かんだんさ（涼しい屋内ひやふいと外の暑さあつさの差さ）も、体調たいちようを崩くずす原因げんいんになります。くしゃみや鼻水はなみずが出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体からだの声を素直すなおに聞いて、自分自身じぶんじしんを大切たいせつにしましょう。

### 保護者の方へ

1学期も学校保健へのご理解・ご協力いただき有難うございました。夏休みまで残り1ヶ月。少しずつ暑さが本格的になってきますが、熱中症対策に気を付けながら過ごしていきたいと思ひます。

### おねがい

学校での怪我の手当ては、応急処置になります。翌日以降の継続的なものやご家庭での怪我については、ご家庭で手当てをしてからの登校をお願いします。また、必要に応じて医療機関の受診をお願いいたします。

## 2学期 身体計測について

9月 2日（水）4～6年生

9月 3日（木）1～3年生

※計測時の髪形や、体育着忘れにご注意ください。