



ほけんだよりのびやか

家庭数

登戸小学校 保健室

令和8年7月13日④号

今年はびっくりするぐらい涼しい日が多かったです。これから、夏休みにかけて暑くなってくるようです。体が暑さに慣れていないので、熱中症に気を付けてください。

現在、本校では感染症は落ち着いています。周りでは、手足口病が流行っているようです。体調を整えて楽しい夏休みを過ごせると良いです。

7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

もうすぐ、皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。保健室の掲示には、夏を元気に過ごすためのコツが書いてあります。是非、見てください。

また、健康診断で異常の疑いがみられ「健康診断結果のお知らせ」をもらったけれど、いそがしくてまだ病院に行けていない人は、ぜひ夏休みを利用して受診できると良いですね。

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・
早起きをつづける



冷たいものの
とりすぎに注意



クーラーのきいた部屋に
こもらない



汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



おてつだいや運動で
からだを動かす



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

夏野菜で元気いっぱい



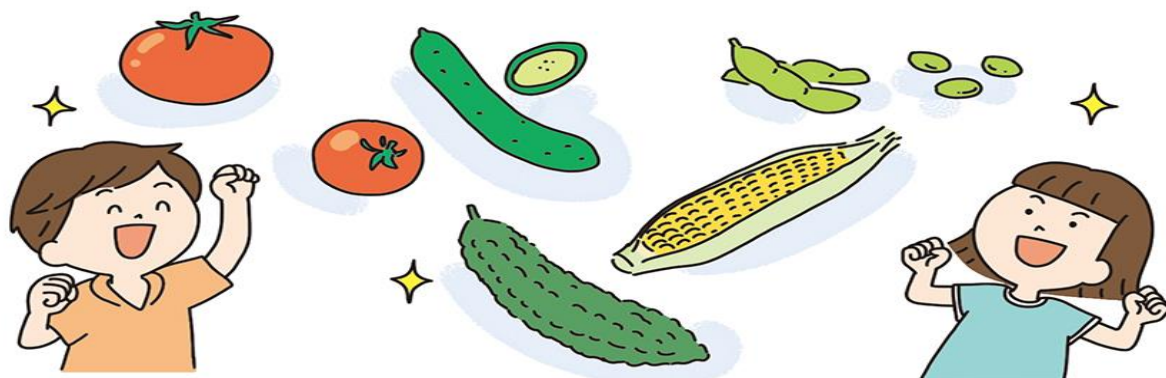
暑い時季は、こまめに水分をとることが大切ですが、食事も大切です。

そうめんやざるそばなど冷たい麺類や、アイスクリームやゼリーなど冷たいお菓子ばかり食べていませんか？ それでは、おなか冷えすぎて、体調が悪くなってしまうかも！？

夏バテしないために、栄養バランスのよい食事を取りましょう。

おすすめなのは、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分がたっぷり含まれているので水分がとれて、体の熱やほてりをとってくれます。

トマト、きゅうり、枝豆、ゴーヤ、とうもろこし…、あなたはどんな夏野菜が好きですか？ 夏野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう！



好きな夏野菜を聞いてみました！

☆校長先生☆

「なす・ズッキーニ」めんつゆ、オリーブオイルで味付けして和風パスタにして食べます。

☆栄養士の先生☆

「きゅうり」毎年、家で育てています！そのまま食べたり、中華づけや、ピクルスにして食べたりしています。

☆今年きた保健室の先生☆

「きゅうり」味噌マヨネーズをつけて食べるのが好きです。

☆前からいる保健室の先生☆

「とうもろこし」冷製スープで食べるのが甘くておいしいです。食欲がない時も食べられます。