

えがお



令和8年6月30日
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ けんこう かんが
夏の健康を考えよう

校長 藤田 曉美 養護教諭 堀越 郁美

暑い日を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」です。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンさせる働きがあります。さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE（エース）」がたっぷり詰まっています。旬のパワーを味方につけて、この夏も元気に過ごしてくださいね。



夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。



①

はや

遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。

しょう



②

につかりょう

暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。



③

補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに補給しよう。



④

栄養

いい食事をとろう

成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。



⑤

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症予防に大切なのは？



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。