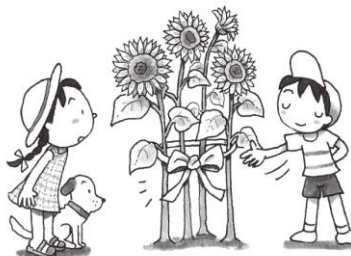


# ほけんだより

8

南永小学校保健室

令和5年8月1日



夏の花といえば向日葵。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンスです。毎日太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう。

がつ  
8月

もくひょう  
ほけん目標

なつ けんこう す  
夏を健康に過ごそう



夏は、そうめんなど「炭水化物」ばかりの食事になりがち。不足しがちな栄養素を積極的にとりましょう。

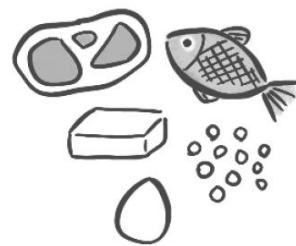
## たんぱく質

にく とり ぶた にく  
肉（鶏ササミ、豚ヒレ肉 など）

さかな  
魚（マグロ、カツオ など）

だいず とうふ なっとう とうにゅう  
大豆（豆腐、納豆、豆乳 など）

たまご  
卵



## ビタミンB<sub>1</sub>

うなぎ

ぶたにく  
豚肉

たまご  
卵



## ビタミンB<sub>2</sub>

レバー

ぎゅうにゅう  
牛乳

なっとう  
納豆

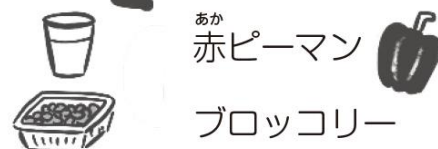


## ビタミンC

キウイフルーツ

あか  
赤ピーマン

ブロッコリー





# なつ やくそく 夏やすみの約束



## 1. なかなかできない治療を今こそ！

「<sup>じゅしん</sup>受診の<sup>すすめ</sup>をもらったけど、まだ<sup>びょういん</sup>病院に行<sup>い</sup>っていない」という人は、<sup>ひと</sup>夏<sup>なつ</sup>休みが<sup>ちりょう</sup>治療のチャンスです！<sup>けんこう</sup>健康な<sup>からだ</sup>体で<sup>しんがっき</sup>新学期をスタートしましょう。



## 2. 冷たいものはほどほどに！

<sup>あつ</sup>暑いからと、<sup>そうめん</sup>そうめんや<sup>アイス</sup>アイスクリームばかり<sup>た</sup>食べていると、<sup>からだ</sup>体が<sup>ひ</sup>冷えたり、<sup>えいよう</sup>栄養の<sup>ばらんす</sup>バランスが<sup>かたよ</sup>偏<sup>なつ</sup>って夏<sup>なつ</sup>バテになってしまいます。3食、<sup>えいよう</sup>栄養<sup>ばらんす</sup>バランスの<sup>い</sup>いい<sup>しょくじ</sup>食事を<sup>こころ</sup>心がけましょう。



## 3. やりすぎない ネット・ゲーム！

ネットやゲームに<sup>むちゅう</sup>夢中で<sup>すわ</sup>座ってばかりの<sup>せいかつ</sup>生活だと、<sup>うんどう</sup>運動<sup>ぶそく</sup>不足になってしまいます。「1日1時間」などの<sup>き</sup>ルールを決め、<sup>からだ</sup>体を<sup>うご</sup>動かす<sup>じかん</sup>時間を<sup>つく</sup>作りましょう。



## 4. 水分補給はこまめに！

<sup>あつ</sup>暑いとたくさん<sup>あせ</sup>汗をかくので、<sup>からだ</sup>体が<sup>すいぶん</sup>すぐに<sup>すいぶん</sup>水分<sup>ぶそく</sup>不足になってしまいます。<sup>すいぶん</sup>水分補給をしないと、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症で<sup>たお</sup>倒れてしまう<sup>きけん</sup>危険もあります。家でも<sup>いえ</sup>家でも、<sup>すいぶん</sup>こまめに<sup>すいぶん</sup>水分をとりましょう。



## 5. 乱さない 生活リズム！

<sup>みだ</sup>乱さない<sup>せいかつ</sup>生活リズム！  
<sup>がっこう</sup>学校に行く日と同じ<sup>じかん</sup>時間に<sup>おき</sup>起き、<sup>よる</sup>夜も<sup>はや</sup>早めに<sup>ね</sup>寝<sup>か</sup>ましょう。1日の<sup>にち</sup>エネルギー<sup>ほきゅう</sup>補給の<sup>あさ</sup>朝ごはんも<sup>か</sup>欠<sup>た</sup>かさずに<sup>た</sup>食べましょう。

