

ほけんだより 7月



NO. 4 令和7年7月1日 安中市立碓東小学校 保健室

水分補給

のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。

気をつけたいのは、清涼飲料水(ジュースやスポーツドリンクなど)



です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとみましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいものとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!?

体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



夏野菜のクイズ

夏野菜の仲間、次のどれかな?

(答えは6つあります)



白菜



大根



ナス



キュウリ



トウモロコシ



ピーマン



カボチャ



レンコン



トマト

… 保護者の方へ

～夏休みは、治療のチャンスです～

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調にすすんでいるでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。



このコーナー、
夏休み期間中は
休載です。

もうすぐ 夏休み

なが なつやす はじ ことし
長い夏休みが始まりますね。今年から
やす 休みがのびて8月31日まで休みです。
かぞく で
家族で出かけをしたり、スポーツをがん
ばったり、ふだんできないことに ちょうせん 挑 戦
したり、いい夏を過
ごせるといいですね。



なつやす けいかくてき
夏休みは計画的にすごそう

や

やすみの日も早ね早起き。
すいみんぶそくは
夏バテのもと



な

なんでもたべよう。
すききらい
ゼロをめざせ!



つ

つめたいものを
食べすぎると、
おなかが
ピンチ...



み

みづかなことでOK。
おてつだいなどで
体を動かそう



す

すずしい部屋に
こもりきり?
エアコンの
使いすぎに注意



2枚の絵を
見くらべて

7つのちがいをさがそう!!



こたえ...左の女の子の口、左の女の子のかみどめ、左の女の子のバナ、右の女の子の麦茶のボツから出ているタテ、
右の女の子のすいとう、中央手前のパンツのボツ、中央手前の麦わらぼうしのかざり