

ほけんだより



おうちの人と
いっしょに
読んでね♡



令和 7 年 7 月 2 4 日 新谷小学校保健室
いちがっき お かつやす はし がつ
一学期が終わり、夏休みが始まりました。4 月から
あた つか
新しいことばかりで疲れがたまっているかもしれま
せん。

ふだん がっこう ちが しかん す なつやす
普段の学校と違った時間を過ごせる夏休み。ゆっ
やす しかん べんきょう てつた がんば しかん
くり休む時間、勉強やお手伝いを頑張る時間、いっば
あそ たの おも で つく しかん
い遊んで楽しい思い出を作る時間、いろんな時間を
す ながやす
過ごしてすてきな夏休みにしましょう！

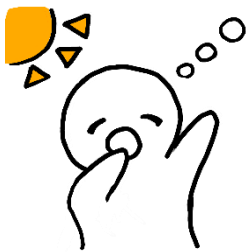
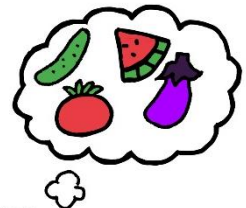


たの
楽しくすごそう！「な・つ・や・す・み」

なつバテにならないように！

なつ やさい えいよう
夏の野菜は栄養たっぷり！ごはんにお肉、野菜などを
バランスよく食べましょう。身体を冷やしすぎるのも
からだ わる た からだ ひ
身体に悪いため、アイスの食べすぎやジュースの飲みす
ぎには注意！
ちゅうい

また適度に外に出て、太陽の光を浴びながら身体を動
かしましょう。暑いからと、クーラーがかかった部屋で
だらだらしすぎないように！



つかれをしっかりとろう

あつ ひ からだ つか ひるね
暑い日は身体がいつもより疲れやすいです。お昼寝
や夜更かしをせず、毎日早寝早起きを心掛けましょう。
そうすることで、つぎ ひ あさ
そうすることで、次の日の朝には、すっきり目が覚めて、
げんき あそ
元気いっぱい遊ぶことができます！

やさしい心でお手伝い♡

なつやす
夏休みはたくさんお手伝いができるチャンスです！
へや かたづ ふろ りょうり てつた
部屋の片付けや風呂そうじ、料理のお手伝いなどできるこ
とからすす
とから進んでチャレンジしましょう！



すいぶん、塩分で熱中症予防をしよう！

暑い日が続き、特に汗をかく時期です。のどが渴いていなくても、こまめに水分を取ることが大切です！特に汗をかいたときにはスポーツドリンクや経口補水液を飲みましょう。

塩分は食事から取ることができます。1日3食しっかり食べましょう。



みんな元気にまた会おう！

長い夏休みの間、大きな病気やけがをすることなく、みんなが笑顔でまた学校に来てくれることを楽しみにしています！二学期には運動会もあります。元気よく遊び、生活リズムを整えて、丈夫な身体を作りましょう！



睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できる

ようにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。夏休みの間に、一度チェックしてみませんか？

