ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和８年７月１０日発行

もうすぐ楽しい夏休みですね。夏を元気にすごすためには、早寝早起き朝ご飯を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。暑い日も増えてきますので、こまめな水分補給や十分な休息をとりながら、元気に夏休みを迎えましょう。

７月の保健目標　**夏を健康にすごそう**

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。

① 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。

② 早寝早起きをしよう

遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

③ こまめに水分補給をしよう

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。

④ 補給をしよう

「のどが渇いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

⑤ 栄養のいい食事をとろう

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。

こたえ　①あさ　②おき　③ゆぶね　④すいぶん　⑤バランス

☀もうすぐ 夏休み・・・☀

国内にいるのに時差ボケ？

「休みの日くらいゆっくり寝たい」…気持ちはわかりますが、ちょっとまって。休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、外国へ行っていなくても時差ボケのようになってしまうことがわかっています。

時差ボケになってしまうと…

- 休み明けに体がだるい・落ち込む
- 日中にひどく眠たくなる
- メタボになりやすくなる

時差ボケチェック

就寝時間と起床時間の中央値は？

就寝時間 ：　➡　起床時間 ：

ちょうど真ん中の時間は

例 ：

0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

中央値が平日・休日でズレると時差ボケに

★ズレは１時間以内に抑えましょう

夏バテに負けない！ 色の濃い野菜パワー

暑い夏を元気に過ごす秘訣は「**色の濃い夏野菜**」。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してくれるうれしい働きがあります。

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。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさんの「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。

おうちの方へ

成長の記録・健康の記録カードをお配りしました

『成長の記録カード』（身体計測結果）と『健康の記録カード』（健康診断結果）を配付しました。

カード記入内容をご確認いただき、まだ、治療が済んでいない病気については、夏休み等を利用して早めの受診をお勧めいたします。

※１年生の心電図検査、５年生の背柱側弯症検診の結果はまだ出ていませんので、所見があった場合には、個別にお知らせをいたします。

今年も夏休み は
よるの歯みがきカレンダー
（児童保健委員会作成）

＊生活リズムが乱れるのを防ぐためにも、歯みがきカレンダーを活用してください。

提出日は９月１日（火）です。

★歯ブラシが傷んでいたら新しい歯ブラシと交換