

ほけんだより 7月



2025年(令和7年)
福山市立春日小学校保健室



暑い日が多くなりました。梅雨が明けたらいいよ夏本番です。7月は1年の振り返り地点でもあります。7月19日からは夏休みですね。夏休みにやりたいことがたくさんある人も多いと思います。しかし、体調をくずしては、その計画は実現しません。早ね早起きをする、3食きちんと食べる、水分をこまめにとることに気をつけて、1学期最後の日まで元気に乗り切りましょう。

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、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分を取りすぎると、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、清涼飲料水でお腹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、塩分もとりましょう。



水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、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

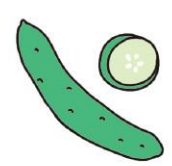
夏野菜の仲間は、次のどれかな? (答えは6つあります)



白菜



大根



キュウリ



ナス



トマト



ピーマン



トウモロコシ



カボチャ



レンコン

答え:キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、トウモロコシ、カボチャ

水の事故を防ごう

暑い夏は、海や川、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

水遊びのときに注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪い時はムリをしない



プールでは、さらにココにも気をつけて

- ・施設のルールや係員さんの指示を守る



海や川では、さらにココにも気をつけて

- ・子どもだけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く



… 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。

