

健康教育だよ!

すこやか



～㊦くすく元気で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔あふれる ㊩もがわ小学校～

令和8年7月 上尾市立鴨川小学校

保健

早いもので1学期、最後の月となりました。

今年は、咳や発熱症状の感染症が出ています。

体調に気をつけて、元気に夏休みをむかえましょう。

熱中症に気をつけて



『マナー』を教えることの大切さ

学校での教育活動と集団生活が充実したものとなるよう、さまざまな場面で、マナーを学ぶ機会をつくりましょう。

なぜ必要なのかを『伝える』お手本になって『見せる』理解したことを『確かめる』ことの繰り返しが大切です。

叱って行動を止めるだけでは…



見本で示すことや
一緒に行動することで…



「どうすればよいのか」が分からず
望ましい行動ができるようになりません。

「他者への思いやり」「社会性・協調性」
が育まれます。



マナーを理解し、守ることは、お互いが気持ちよく過ごし
信頼関係を築くために必要なことです



熱中症予防のための 水分補給のタイミング

上手に水分をとみましょう。



起床時



朝食時



昼食時



こまめに
少しずつ

夕食時



こまめに
少しずつ

入浴時



就寝時



一回コップ一杯（約200C C）を
目安に摂りましょう



お願い

健康診断が終了し、検診ごとに治療のお勧めを配布しました。

まだ、受診が完了していないご家庭は、夏休みを利用して治療を済ませていただきますよう、お願いします。





夏本番の7月となりました。暑さも本格的になり、食欲も落ち、体も疲れやすくなります。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

1学期の給食は、7月15日（水）が最終日となります。

2学期の給食は、9月2日（水）より始まります。夏休みの間に、給食着、帽子を補修したり、箸や歯ブラシのチェックをしておきましょう。



7月の食材紹介・テーマは「ピーマン」です

夏に旬を迎えるピーマンは、まだ熟していない状態で収穫したものを食べています。そのまま畑で収穫せずおいておくと、熟して赤い色に変化していきます。

ピーマンには、暑い季節に不足しがちなビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが多く含まれているので、夏バテ予防には最適です。中でも、ピーマンに含まれるビタミンCは、熱につよく、調理した後でも、壊れにくいので、たくさん体に取り込むことができます。

今月の給食では、ひき肉ともやしのあんかけ（3日）と、夏野菜カレー（6日）に、ピーマンを使います。おいしく、残さず食べましょう。



夏の行事食いろいろ



7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

○半夏生

はんげしょう

夏至から数えて 11 日目に

あたる雑節（季節の節目）のひとつで、古くは田植えを終える目安とされてきました。本格的な夏を前に疲労回復や豊作を願うための風習が現在も各地に残っています。関東の一部では、新しく採れた小麦と餅を合わせて餅をつき、焼いて食べる風習もあるそう

○七夕



七夕の代表的な行事食は「そうめん」です。細長い麺を天の川や織姫の糸に見立て、無病息災を願う中国の古い言い伝えが由来とされています。

給食では、そうめんの代わりに、ピーファンを入れ、切り口が星型に見えるオクラを入れた七夕スープと、七夕ゼリーがです。

○お盆

ご先祖を供養するための「精進料理」、「そうめん」、「団子」などが一般的です・

○土用の丑の日

古くから夏の厳しい暑さを乗り切るために、栄養価が高く「う」のつく鰻（うなぎ）を食べる習慣が親しまれています。



まもなく夏休みが始まります。夏休みには、おうちの人と料理に挑戦してみませんか？上尾市のホームページには給食のレシピが掲載されています。（右 QR コードよりアクセスできます）参考になさってみてください。元気に楽しい夏休みをすごしてください！

