



ひまわり

～ げんきなこころ げんきなからだ ～

令和7年7月大石南小学校保健だより

7月の保健目標

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう

気温が30℃を超える日が増え、今日の体育や外遊びができるかどうか、朝から熱中症計とにらめっこする毎日が続いています。みなみっ子も保健室前の掲示や校内放送をとても気にしていますね。安全に学校生活が送れるように対応してまいります。御家庭でも「元気なからだ」の準備をして送り出していただけますよう御協力をお願いします。



暑さに負けないからだをつくろう

① 十分な睡眠と朝ごはんをとってから登校しよう

【ねる時間】

1・2年 9時
3・4年 9時半
5・6年 10時

※9～12時間の睡眠をとろう!



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。

朝ごはん「水分」と「塩分」

をまるっととろう!

夏野菜は水分が多くとれるのでオススメです!!



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。

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



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

夏野菜を食べて
元気に過ごそう

夏野菜の仲間、次のどれかな? (答えは6つあります)

② 上手に水分をとろう

ポイント① のどがかわく前に飲む!

ポイント② 飲むタイミングを決めておく!

ポイント③ 1回あたり水筒10口くらい(コップ1杯(200ml)程度)飲む!

ポイント④ 通常はカフェインの含まれていない水またはお茶を飲む!

ポイント⑤ 激しい運動の後にはイオン飲料を飲む!

からだの水が足りなくな
らないように、こまめ
に水分をとろう!!



⇒ポイント④ 通常はカフェインの含まれていない水またはお茶を飲む！ その理由は??

水分補給のときの注意!

清涼飲料水は糖分が多く含まれていて、とりすぎると肥満やむし歯、2型糖尿病などになるリスクが高まります。

カフェインは子どもにイライラや不安感、眠れなくなるといった影響を与えます。過剰に摂取すると、頭痛や吐き気、強い鼓動、けいれんを引き起こす可能性があります。

そのため、通常はカフェインの含まれていない水またはお茶を飲むようにしましょう。



炭酸飲料
角砂糖 約17個分

フレーバーウォーター
角砂糖 約10個分

スポーツドリンク
角砂糖 約7個分

水・お茶
角砂糖 0個分

カフェインレスのものを選ぶ!



毎日水筒を持って登校しましょう。中身はカフェインの含まれていない水またはお茶を選びましょう。

大石南小では、運動会のみスポーツドリンクを持ってきてよいことになっています。

水泳学習前の受診に御協力ありがとうございました

水泳学習前に、耳鼻科、眼科の疾病、内科の結果のお知らせを受け取ったお子さんに医療機関の受診をお願いしておりましたが、御協力いただきありがとうございました。

その他の健康診断でも結果のお知らせを配布しておりますので、夏休み明けまでに受診し、受診報告書を提出してください。

