

# ほけんだより

令和8年6月30日  
板橋区立富士見台小学校  
保 健 室

7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊を飾ります。この短冊に書く願い事は、元々は織物が上手だった織姫にあやかって、上達したいことを書く風習だったと言われています。七夕に、上達したいことを短冊に書いて、練習に励んでみませんか。

## 夏かぜに注意！

夏はかぜなんかひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…！自分でも気が付かないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。

## ストレス、たまっていない?

最近、心や体にストレスがたまっていますか? ストレスがたまると、下の様な状態になります。ときどき自分自身をふりかえてみましょう。

心当たりが多いほど、ストレス度が高いと言えます。疲れた心や体を休めたり、気分転換をしたり、元気になれる方法を探しましょう。

### 【ストレスチェック】

- 便秘と下痢を繰り返す。
- イライラする。
- 眠れない・寝付きが悪い。
- 食欲がない。
- やる気が出ない。
- 友達や家族と話したくない。

ねっちゅうしょうぼう  
—熱中症予防—

すいぶん  
水分をとる

えんぶん  
塩分をとる

ぼうし  
帽子をかぶる

すず  
涼しくする

ときどき 木陰などで休み

からだ ちょうし わる  
体の調子が悪いときは、  
ねっちゅうしょう  
熱中症になりやすいです。  
しょく しっかりとり、はやねはやお  
3食しっかりと、早寝早起  
きをして体調を整えてほしい  
です。

なつ  
—夏バテになりやすい生活—

つめ もの  
冷たい物をたくさん  
の く  
飲み食いする

れいぼう ひ  
冷房で冷やしすぎる

すいみんぷそく  
睡眠不足

あさ ごはんを抜く

なつ ま いろ こ やさい  
夏バテに負けない！ 色の濃い野菜パワー

あつ なつ げんき す ひけつ いろ なつやさい  
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、からだ 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、なつやさい には、しがいせん あ はだ からだ まも  
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。

きゅうしょく いえ  
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  
きら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、なつバテ知ら  
ずの体になれますよ。

けんこうしんだん けっか はいふ  
◆健康診断の結果を配付します◆

がつ はし ていきけんこうしんだん きょうりょく  
4月から始まった定期健康診断へのご協力、ありがとうございました。

けっか がつじょうじゆん はいふ  
これまでの結果を7月上旬に配付します。