

ほけんだより7月

令和7年7月4日
板橋区立蓮根第二小学校

連日の暑さで体調を崩す子が増えています。十分な睡眠で、疲れを次の日に残さないようにすることと、朝食をしっかりと取り、水分・塩分補給（みそ汁やスープなどがお勧めです）をして熱中症を予防しましょう。

教室で、席によってはクーラーの風が当たり寒く感じる場合があります。上着を持たせて調節できるように御協力をお願いします。

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

熱中症注意報発令中！



定期健康診断の結果を配布しました。聴力検査は、4、6年生の実施がないため空欄になっています。

虫歯など、時間のかかる治療は夏休み中の受診をお勧めします。

夏こそ“みそ汁”で元気に！



① 栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

② 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

③ 熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。



健康診断の結果のお知らせ



夏の健康〇×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておくと、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどなるべく焼けないようにするほうがよい。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

〔こたえ〕エアコン…×（暑さに弱くなる）／日焼け…○／水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと）／冷たいもの…×（おなかをこわしやすい）／プール…○



げんきに、けんこうに！

も う す ぐ な つ や す み

も

もうすませた？
歯のちりようは
お早めに



う

うみでも山でも、
日やけに注意



す

スマホ・ケータイは
おうちの人と使おう



ぐ

グッドモーニング！
休み中でも
早ね早起き



な

なんども
おさらいしよう
熱中症予防



つ

つめたい食べもの・
飲みものは
ひかえめに



や

やさいを
とっていますか？
夏野菜もおすすめ！



す

すずしい時間を
うまく使って
勉強・運動



み

みずべはキケン！
子どもだけで
行かないで！

