

ほけん 保健だより7月

令和8年6月30日
板橋区立高島第一小学校
校長 平松 隆行
養護教諭 大田 優香

7月7日は七夕です。七夕の短冊に願い事を書く風習は、もともと織物がとても上手だった織姫にあやかり、「字が上手になりますように」「勉強や習い事が上達しますように」など、自分が上達したいことを願ったことが始まりと言われています。

願い事は、ただ願うだけでかなうものではありませんが、目標を言葉にすることで、「がんばってみよう」という気持ちが生まれ、その気持ちを大切にして練習や努力を続けることが、成長につながります。

今年の七夕は、自分が上達したいことを短冊に書いてみませんか。そして、その願いに向かって毎日少しずつ取り組んでみましょう。みなさんの願いが、努力とともに実を結ぶことを願っています。

7月13日はナイスの日

素敵すてきなことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



ナイスの日 チャレンジ

① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵なところを探してみよう

② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみよう
(心の中でだけでもOK)



小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

熱中症を自分で防ぼう!

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!



夏バテに負けない! 色の濃い野菜パワー

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、体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。



さらに夏野菜には、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。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い野菜」を好き嫌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、夏バテ知らずの体になれますよ。



夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな? ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気に過ごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

① 体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。

② しょう

早くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。

③ につかろう

暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。

④ 補給をしよう

「のどが渇いた」と思う前に、こまめに補給しよう。

⑤ の

栄養 いい食事をとろう

成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。