

ほけんだより

大阪市立菅北小学校
令和7(2025)年7月号

夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

いよいよ夏休み。夏休みを楽しく元気に過ごすために、学校があるときと同じように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてみるようにならう。

暑い日は、普通に生活するだけでも疲れるものですが、外で体を動かすと、自分が思っている以上に疲れているかも。そんな時はいつもより早めに寝るのがおすすめです。ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。

朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。そうすれば、午前中から元気に活動できるようになります。夏休み中も勉強をがんばったり、友だちと楽しく遊んだり、充実した毎日を過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけるようにしましょう。



インターネット・SNSの使い方は大丈夫?

今は多くの人が使っているSNS。そこに潜む危険について知っていますか? SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまな意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に考えていると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。その言葉やコメントは、本当に必要なのか?送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみるようにならう。

次のことを忘れないようにして使うようにならう。

- ①人の悪口を言ったり(書いたり)、批判したりしない。
- ②個人情報(住所や名前、年齢、学校名)を書かない。
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない。
- ④知らない人と、直接会う約束をしない。



水分補給

のときの

注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯になるリスクが高まります。

また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。そのため、普段の水分補給には、お茶かお水がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく塩分も補給するようにしましょう。



7つのちがいをさがそう



保護者の方へ

もうすぐ子どもたちが楽しみにしている夏休みに入ります。勉強や遊びなど、いろいろな計画を立てていることと思いますが、時間的に余裕ができる分、普段はできないことに挑戦し、身も心も成長してほしいと思います。それとともに、4月から6月に実施した健康診断の結果、受診が必要な疾患についても、時間のある夏休み中に治療に行ってほしいと思います。健康ながらだで2学期を迎えるためにも、どうぞよろしくお願ひいたします。

