

ほけんだより 7月

れいわ ねん がつ にち おおさかしりつちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ
 令和8年6月30日 大阪市立中央小学校 保健室

あした から 7月 ですね。本格的な夏に入り、しばらく暑さが続きます。この長い夏、みなさんはどう乗り越えますか？

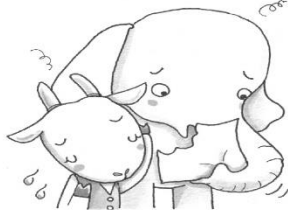
夏は、熱中症や夏バテなど気をつけないといけないことがたくさんあります。夏を元気に健康に過ごすためには、“規則正しい生活をする”ことがとても大切です。暑いからといって涼しい場所でのんびり過ごしては元気で健康に夏を乗り切ることはできません。しっかり、早ね・早起き・朝ごはんをして、少しでもいいので外に出て体を動かしましょう。

夏休みまでもう少しです！暑い夏に負けない、元気な体を今から作っておきましょう。



なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう!!

夏を元気にすごすためのコツ



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。

① **ごはんを食べよう**

からだの脳に1日のエネルギーを補給できるよ。

② **しょう**

早く寝ておくと、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 **栄養のいい食事をとろう**

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。

6月29日から清潔しらべ週間が始まっています

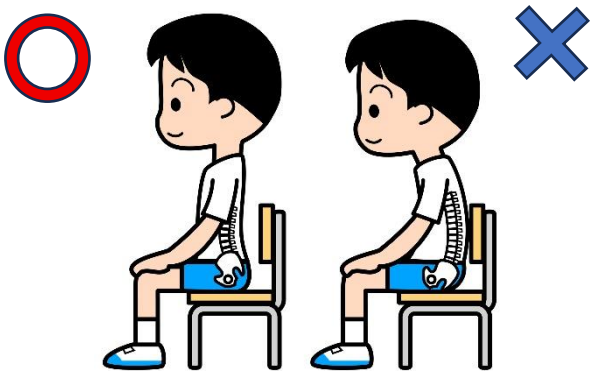
みなさん毎日ハンカチを持ってきていますか？爪は短く切っていますか？

せっかく丁寧に手を洗っても、服で拭いたり自然乾燥をしたりすると、手に雑菌が付いてしまいます。学校に登校したとき、トイレに行ったとき、ご飯を食べる前には必ず石けんで手を丁寧に洗い、清潔なハンカチで手を拭くことを心がけましょう。

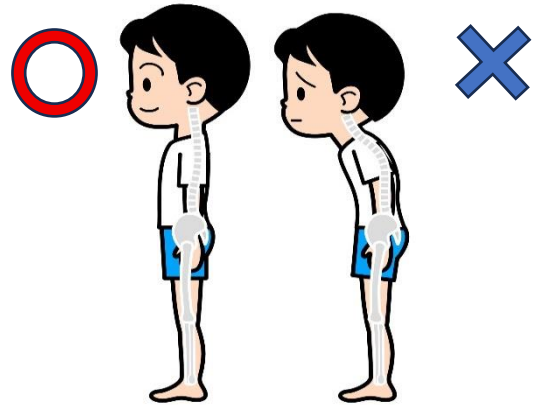


【けがをしにくい体を作ろう!!】

ほけんだより6月号で「子どもロコモ」についてお話をしました。運動器の機能が低下し、「子どもロコモ」になるとけがをしやすくなります。大きい関節が固まってしまうと、上手に体を動かすことができず、けがをしてしまいます。そこでいい姿勢で過ごすようにすると、肩甲骨や股関節が柔らかくなり体を上手に動かすことができるようになります。では、いい姿勢とはどういう姿勢でしょうか？



腰を後ろから押すと、すねと太もも、太ももと背骨が直角の形になります。骨盤を立てるように座りましょう。



肩の力を抜き、顎を引き、お腹を引っ込めると、かかと、尻、背中、頭がすべて壁に付く形になります。

このように、座るときも立つときも姿勢を正して過ごしましょう。すると、肩甲骨や股関節が柔らかくなり、けがをしにくい体をつくることができます！

関節をほぐすストレッチも有効ですので、おうちでもストレッチをしてみましょう！