

ほけんだより 7月



7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊を飾りますよね。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いわれています。みなさんも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。

大阪市立新高小学校 保健室 令和8年7月1日



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すごすコツが書いてあったよ。

① ごはんを食べよう

からだのうに
1日のエネルギーを
補給できるよ。

② しょう

早く
遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

③ につかろう

あつ暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだのつか
体の疲れが取れないよ。

④ 補給をしよう

「のどが渴いた」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。

良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごす
暑くすカギは、朝
の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで、
体も心もすっきり
した毎日をすご
しましょう。



ねっ ちゅう しょう よ ぼう たい せつ
熱中症予防に大切なのは？



ポイント
 睡眠不足は熱中症リスク大。
 健康をつくるのは基本的な生活習慣です。



7月13日はナイスの日

素敵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つたり
 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、ほめたく
 なる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。



いま気をつけたい 夏の
三大感染症

手足口病

ヘルパンギーナ

咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。



熱中症予防
ファッション

ぼうしをかぶろう

「じやまだから」と
 置きっぱなしに
 していませんか？



熱のこもらない
 服を着よう

通気性がよく、
 汗を吸ってくれる
 布地の服がおすすです。

服装も熱中症予防のために大切です



スマホ・タブレット

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
 おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

