

ほけんだより 7月

令和8年7月号 東小田小学校ほけんしつ



全ての健康診断が終わりました。みなさん、とても上手に受ける事ができました。
むし歯など治療が必要な人は、この夏休みをつかって、治しておきましょう。
毎日、楽しく過ごすためには、健康第一。元気がいちばんです！！

7月になり暑い日が続きます。しっかり水分補給をして、外に出る時は、
帽子をかぶり熱中症に注意しましょう。

体調がよくない時は、無理をしないで休むことも大切です。

自分の体を守るのは、自分自身です。

夏休み中も、生活リズムをくずさないようにしましょう。



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！



熱中症予防7アクション



服装も熱中症予防のために大切です



良い睡眠のカギは朝ごはん！

暑い夏を元気に過ごすカギは、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。



元気いっぱいの夏休みにしよう

充実した夏休みにしよう！ 5日間チャレンジ

もうすぐ始まる夏休みをもっと楽しくすごすために、目標を決めて毎日の習慣にしよう。

できたら絵に色をぬってね！

メディア 例) 夕ごはんの後はメディアを使わない
目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

しゅくだい 例) 毎日11時までにしゅくだいをする
目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

すいみん 例) 夜9時までに寝る
目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目