

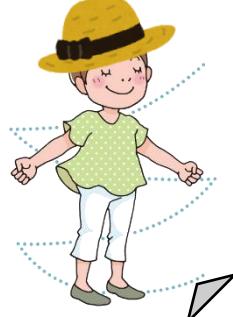
令和7年7月17日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
養護教諭 渋谷 友香

まいにち 毎日、きびしいあつさがつづいています。なつやす 夏休みには、そと あそ じかん おも 外で遊ぶ時間がふえると思いますので、そのぶん、ねっちゅう 熱中しよう やけが、むし 虫さされなどにも気をつけてすごしてほしいと思います。



げんき 元気にすごすためのポイント

なつ げんき 夏を元気にすごすためのポイントをしようかいします。()の中にはどんな数字が入るかな? 考えてみましょう。

<p>① 早ね・早起きをつづけよう!</p> <p>よる 夜は、() 時までにねる ようにしよう。毎日ちがう時間に ねたり起きたりしていると、体の リズムがくずれてしまいます。 できるだけ、学校がある日と同じ じ時こくにねて、同じ じ時こくに起きるよう にしましょう。</p> 	<p>② ごはんをしっかり食べよう!</p> <p>ごはんを食べないと、元気が出な かったり、脳がはたらかずぼーっと したりしてしまいます。1日3回の ごはんで、体にエネルギーをチャ ージしましょう! つめたいものの食べ すぎにも気をつけてね。</p> <p>いぢょう 胃腸がひえて はたら うまく働かなくな なるよ</p> 	<p>③ 水分をこまめにとろう!</p> <p>のどがかわくその前に水分をとる ことが大切です。 とくに、そと あそ 外で遊ぶときは、 () 分に1回休けいし て、水やお茶を飲 むようにしましょ う。</p> 
<p>⑥ 外では、ぼうしをかぶり、 水とうを持ち歩こう!</p> <p>出かける時は、ぼうしをかぶり、水 とうを持ち歩くようにしましょう。 ふく 服 そうも風とおし のよいすずしいもの をえらびましょう。</p> 	<p>④ エアコンは、部屋の温度が () °Cくらいになる ようにしよう!</p> <p>設定温度を低くしていると、体が ひえすぎてしまいます。そうすると、 外との温度差で 体がつかれやす くなってしま います。</p> 	<p>⑤ 運動不足に気をつけよう!</p> <p>運動不足だと体力が落ちて熱中 しやすくなりやすくなります。朝や 夕方のすずしい時間に軽い運動(さ んぽ・ジョギング・ ラジオ体操など) をしましょう。</p> 

目次: ①: 1~3年生対象、4~6年生対象、7~10年生対象。 ③ 15 ⑤ 28

なつやす 夏休み中は、安全にも気をつけてすごしましょう。出かける時のやくそく、メディア(テレビ
・ゲーム・タブレット・けいたいなど)の使い方のやくそくを、おうちの人と決めておくとい
うですね。2学期にまた、みなさんとえがおでお会いできることを楽しみにしています。



夏休みは治療のチャンスです！

個人懇談会にて、定期健康診断の結果についてお知らせさせていただきました。受診や治療が必要な場合は、お子さまを通じてすでにお知らせしています。まだ、受診されていない場合は、夏休みを利用して、受診していただくようにお願いいたします。受診されましたら、学校までご報告ください。



日本スポーツ振興センターについて

以下のような場合については、スポーツ振興センターの対象となりませんのでお知りおきください。

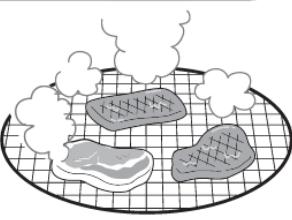
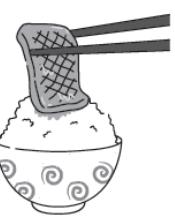
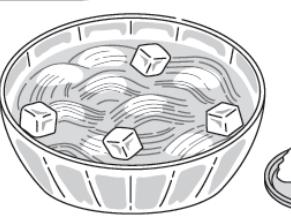
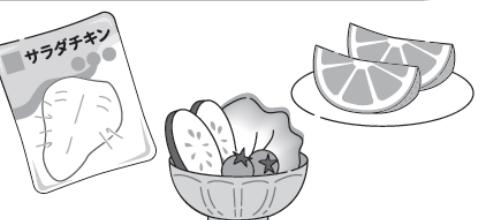
- 夏休みなど長期休業期間中、教員の監督指導がない運動場開放
- 下校・帰宅後に、学校に遊びに来た場合

また、受診から2年が経過しますと、時効を迎えて申請できなくなってしまいます。お手元に申請していない書類はございませんか？書類を紛失された場合なども、お気軽に保健室までお声かけください。

栄養バランスのよい食事ってどんな食事？

夏は食欲が減ったり、のどごしのよい冷たいものばかりを食べたりしがちです。私たちの体は食べたものから得られた栄養素を使って働きます。それぞれの栄養素は、体内で互いにサポートし合って作用するため、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切です。夏こそ、栄養バランスのよい食事をとり、夏バテをせずにこの厳しい夏を乗り切りたいものですね。

★どうすれば栄養バランスのよい食事になるのでしょうか？

焼肉とごはん大盛り	そうめん	サラダチキン・サラダ・フルーツ
 		
<p>炭水化物 脂質 タンパク質 ミネラル ビタミン</p> <p>満足感はありますが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。</p> <p>これをプラス！</p> <p>焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD◎</p>	<p>炭水化物 脂質 タンパク質 ミネラル ビタミン</p> <p>食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。</p> <p>これをプラス！</p> <p>牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。</p>	<p>炭水化物 脂質 タンパク質 ミネラル ビタミン</p> <p>量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。</p> <p>これをプラス！</p> <p>サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。</p>
<p>現れやすい不調</p> <ul style="list-style-type: none"> •消化不良 •便秘 •肌荒れ •イライラする など 	<p>現れやすい不調</p> <ul style="list-style-type: none"> •疲れやすい •便秘 •肌荒れ •貧血 など 	<p>現れやすい不調</p> <ul style="list-style-type: none"> •疲れやすい •集中できない •便秘 •肌荒れ など
<p>不足</p>	<p>不足</p>	<p>不足</p>

また、朝ごはんでお味噌汁やスープを食べると、適度な塩分補給ができ、熱中症の予防にもなります。特に、夏休み中の部活動や外で遊ぶときには必ず、朝ごはんを食べてから活動するようにしましょう。