



ほけんもくひょう
～7.8月の保健目標～

なつ げんき
夏を元気にすごそう



令和7年7月16日
流山市立東小学校
保健室

もうすぐ夏休み
保健室でも旅行など楽しみな予定が入っている話を聞きます。
熱中症や事故に気をつけて、健康で安全な夏休みをすごして
ください
2学期元気なみんなに会えることを楽しみにしています

夏バテさんたちに注意

イライラさん
おこ 怒りっぽくなる

クラクラさん
めまいや 立ちくらみがある

いらないさん
食欲がない

ぐったりさん
疲れやすかったり 体がだるかったりする

みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

- きちんと3食食べて 栄養をとる
- 軽い運動 をする
- よく眠って 疲れをとる



8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう！



夏野菜は
どっち？

- ① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など
- ② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです（②は冬が旬の野菜です）。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる
90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります
ビタミン・ミネラルが豊富
体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります
ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜も
たくさん食べましょう。



おうちの方へ



終業式の日に、1学期に実施した健康診断の結果を記載した「定期健康診断結果のお知らせ」のプリントを配付します。
結果の見方についての文書も併せて配付します。
お子様の成長や健康状態をご確認ください。
保健関係書類への記入等、ご協力ありがとうございました。
健康診断の結果、要受診のお知らせを受け取り、まだ受診されていない場合は、夏休みの間に受診されることをお勧めします。

夏休み明けも暑い日が続くことが予想されます。1学期、子ども達はWBGT（暑さ指数）による活動のルールを守って生活することができました。水筒や暑さ対策グッズの持参、ご家庭での健康管理があつてのことと感謝しております。2学期が元気に迎えられるためにも生活リズムが崩れないようサポートをお願いいたします。

1学期、学校保健へのご協力ありがとうございました。2学期もよろしくお願いいたします。

6.7月の感染症

流行性耳下腺炎（おたふく風邪）、百日咳、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、アデノウイルス結膜熱、水痘（水ぼうそう）の報告がありました。

考えてみよう

夏休みの時間割

起きる時間は？	寝る時間は？
ごはんの時間は？	
宿題の時間は？	ICT機器の使用時間は？
おうちのお手伝い	

をがんばる！

生活リズムがくずれないようにお家の人と決めてみましょう