ほけんだより 7月

大野城市立大野北小学校
令和７年７月１１日
養護教諭　　長濵

※両面印刷

もうすぐ夏休みが始まります。楽しい予定がたくさんある人も多いかと思いますが、健康でないと楽しめません。規則正しい生活に気をつけ、暑さ対策を十分に行い、元気に夏休みを過ごしてください。

上手に水分とれていますか？

体調が悪くて保健室に来た人には、どのくらい水分をとっているかを聞くようにしています。すると、水分が足りていないかな？と思う人がたくさんいます。中には「朝から何も飲んでいない…」と答える人もいます。

まだまだ暑い日が続きます。上手な水分の取り方ができているか、振り返ってみましょう。

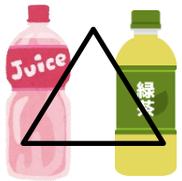
覚えておこう 水分補給のコツ

のどがかわく前に飲みましょう

少しずつこまめに飲みましょう

学校では５分休みのたびに水分をとるようにしましょう。

運動の前後や朝起きた時、お風呂の後はコップ１杯分多めに飲みましょう。



ジュースや緑茶よりも水や麦茶がおすすめです。

冷たすぎる水分はお腹を壊しやすいので気をつけましょう。

保護者の皆様へ

- 先月末で、春の健康診断が無事に終了しました。ご協力ありがとうございました。学校医からの指摘があった場合のみ、お知らせのおたよりをお渡ししています。それ以外の結果につきましては、すこやか（けんこうれんらくぼ）でご確認ください。
- すこやかは先週配付しています。まだ学校に持ってきていないご家庭は、確認・押印されて、お子様に持たせていただきますようお願いいたします。

【朝ごはんエッセイ4】夏休みに作ろう楽しい朝ごはん♪

夏休みは生活が不規則になりがちで、朝ごはん抜き…なんてことがあるかもしれませんが、暑い夏だからこそ、しっかり朝ごはんを食べることが大切です。いつもより栄養が取れる朝ごはんづくりに挑戦してみませんか？

≪選んでおいしいお好みトースト≫

●材料

・食パン　1枚

●トッピング（お好み）

・ハム　・しらす

・魚肉ソーセージ

・コーン　・チーズ

・たまご　・のり

・ツナ　・きなこ

・マヨネーズ　など…

トーストに合いそうなトッピングをいくつか用意して、好きなものを選んでのせるだけです。いろんなトッピングを試してみてくださいね。

先生たちおすすめトッピング

校長先生：レタス＋トマト＋ツナ

教頭先生：納豆＋マヨネーズやチーズ

淵上先生：ハム＋目玉焼き

添田先生：フレンチトースト＋アイスクリーム

★ 6月にあった歯科健診の結果、歯垢の付着がある人がとても多かったです。そこで、今月のほけんだよりの裏に夏休みの『はみがきカレンダー』を付けています。歯垢の付着は、ていねいな歯磨きで改善します。はみがきカレンダーを活用して毎日ていねいに歯をみがきましょう。（はみがきカレンダーのイラストは保健委員さんが書いてくれました。）※はみがきカレンダーは提出しなくてよいです。

★ あと1週間で夏休みです。保健室に来た人に夏休みの予定を聞くと、「プールに行くよ」「おじいちゃん、おばあちゃんの家に行きます」「習い事の合宿があります」と楽しそうな予定を聞かせてくれました。元気に楽しい夏休みを過ごしてくださいね。