

ほけんだより 7月

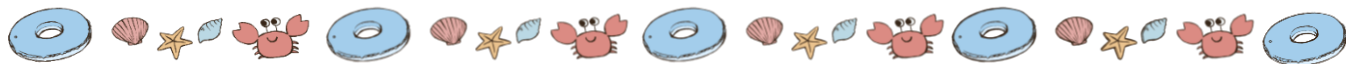


令和7年6月24日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

あつという間に1学期も残り1か月を切りました。急に気温が上がり、体調をくずしていませんか？
天気の良い日が多く、元気いっぱい外で遊びたいところですが、熱中症には気を付けなければいけません。教室に戻ったら必ず水分補給をすること、中休みや昼休みの途中にもこまめに休憩を取ることを意識しましょう。また、十分な睡眠と朝ごはんなど、毎日の生活もとても大切です。丈夫な体作りをして、残り1か月を元気に乗り切りましょう！

保護者の方へ

健康診断がすべて終了いたしました。保護者の皆様には書類の作成をはじめ、様々な面でご協力頂きありがとうございました。健康診断の結果は「健康の記録」に記録し、本日ご家庭へ返却しました。確認後、2か所に押印またはサインをしていただき、6月27日（金）までに再度学校へご提出ください。6年間使う大切なものです。なくされないよう、よろしくお願いいたします。



7月 ほけんもくひょう
の保健目標
なつ げんき
夏を元気にすごそう！

水分補給のときの注意！

清涼飲料水の飲みすぎに注意！

清涼飲料水とは、炭酸飲料をふくむジュース、スポーツドリンク、お茶などの飲み物です。清涼飲料水は砂糖がたくさん入っていて、肥満やむし歯などになりやすくなってしまいます。また、清涼飲料水を飲みすぎでおなかいっぱいになると、ごはんが食べられなくなり、十分な栄養が取れず、夏バテになってしまいます。そのため、ふだんの水分補給は水やお茶を選ぶようにしましょう。



冷たいものの飲みすぎ注意！

水分補給は大切ですが、冷たいものの飲みすぎには注意です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、冷たい物ばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなか痛くなったりするかもしれません。体のことを考えて、上手に水分補給をするようにしましょう。

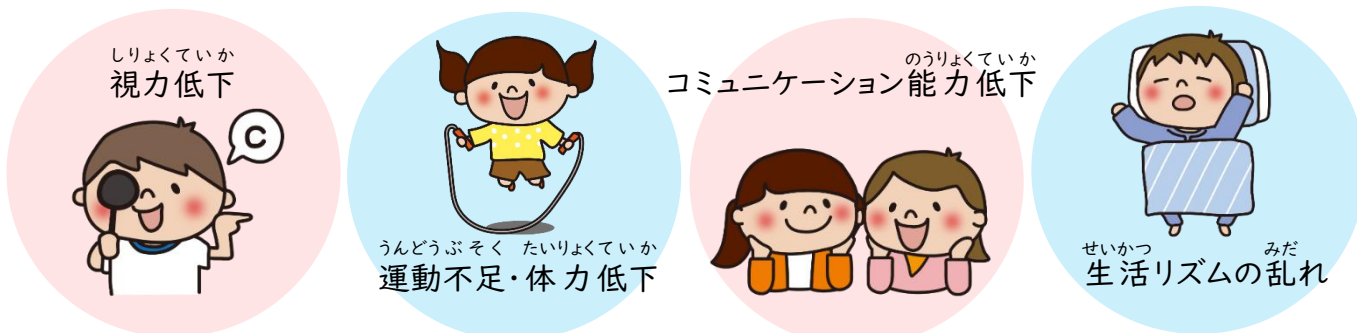


ノーメディアチャレンジ！メディアの使い方、大丈夫？

テレビやスマートフォンはみんなの生活に欠かせない大切なものになっています。とても便利なメディア機器ですが、使い方に気を付けなければ、体にいろいろな影響を及ぼします。

ノーメディアチャレンジを通して、メディアの使い方を考えるきっかけにしてください！

体にあたえる悪い影響



「ノーメディアチャレンジ スイッチオフしてリアルオン！」

7月1日（火）～7月7日（月） ※8日（火）提出

- 1 「メディアのスイッチを消したらやりたいこと」を決めて、カードに記入しましょう。
- 2 ふだんの生活よりランクアップした内容に挑戦しましょう。また、学習や習い事等で使用する以外のメディアの上限は2時間までとし、長時間の使用をひかえるようにしましょう。
- 3 最終日に、○の数の合計を記入します。またメディアを消したときにどんなことをしたか、工夫したこと、感想を記入して、おうちの人にも感想を書いてもらいましょう。
- 4 最後に「わが家のメディアルール」を話し合っ、記入してください。



プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。