

ほけんだより 7月



令和8年6月26日（金）
東広島市立乃美尾小学校
保健室

すっかり暑くなりましたね。梅雨が明けるとだんだんと強い日差しを感じる毎日になります。水分補給を忘れずしっかりして、熱中症には十分に気をつけましょう。

さて、18日からいよいよ夏休みがスタートします！長いお休みですが、いつもと変わらない生活リズムを心がけて、元気に過ごしてほしいと思います。



暑い夏に欠かせないペットボトル飲料。一度でなかなか飲みきれないこともありますよね。だからといって、「一度口をつけたペットボトル」をそのままカバンの中や部屋に放置していませんか？実は、目に見えないところで恐ろしいことが起きています・・・

これからさらに気温が上がり、ついつい冷たいものの誘惑に負けてしまうことがあると思いますが、気をつけてほしいことがあります。

冷たいものもとるすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものつい手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる
消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる
免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは
夏でも温活！

- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる

そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。



菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけないで、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ



4年生 食育授業を実施しました



今年度も、東広島市給食センターの片山栄養教諭を講師としてお招きし、4年生を対象に食育の授業を行っていただきました。

「一日のはじまりは朝ごはんから」を題材に、朝ごはんの大切さについて教えていただきました。

自分の朝ごはんに三色食品群（赤・黄・緑）の、何色が足りていないのか、バランスのよい食事にするためにはどのような食材を足せばよいのか、楽しみながら考えることが出来ました。

「今日朝ごはんを食べてきていない人？」という質問に何人か手が挙がっていましたが、振り返りでは、しっかり食べて来るために「早寝・早起き」をする、「うちの人の願いをする」などの意見が出ました。

片山先生による食育授業は、一年を通して、各学年で行っていただく予定です。



3つのめざましスイッチ

★赤・・・体のスイッチ⇒やる気を出す

（肉・魚・卵・大豆など）

★黄・・・頭のスイッチ⇒集中力を高める

（ご飯・パン・麺類・芋類など）

★緑・・・おなかのスイッチ⇒おなかの調子を整える

（野菜・果物・きのこ類・海藻類など）

保護者の皆さまへ



子供たちの健康な歯を守り、正しい生活習慣を身につけるための取り組みとして、夏休みの宿題と一緒に「はみがきカレンダー」を配布します。子供たちが「自分でできた！」という達成感を持てるようお声がけをお願いします。

また、低学年のお子さんはまだ上手にみがけない部分もありますので、最後は保護者の方の「仕上げみがき」でサポートをお願いいたします。