

ほけんだより

7月

菩提寺小学校
ほけんしつ

いよいよ明日から夏休みに入ります。暑い日が続きますが、体調を崩すことなく、9月から元気に登校することを楽しみにしています。

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

① **ごはんを食べよう**

体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

② **しょう**

早く
遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

③ **につかりょう**

暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。

④ **補給をしよう**

「のどが渇いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

⑤ **栄養 5 の
いい食事をとろう**

成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

とろろ(5) 4444444 4444444 4444444 4444444 4444444

／ スマホ・タブレット ／



わが家のルールを決めよう



夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント
睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。



水筒は持ってきていますか？

人の体の約60%は水分からできているといわれ、汗をかくだけでなく、尿や便、呼吸でも水分は失われていきます。体育の授業の前後や休み時間など、こまめに水分補給をするようにしましょう。

地球が沸騰する時代が到来した



これは2023年7月、世界の平均気温が観測史上最も高くなるという見通しから、当時の国連の事務総長が発した警告です。以降も、世界の平均気温は2025年にかけて観測史上最高を更新しています。

日本の夏、今昔

2025年7月の暑さは？

今 東京の平均最高気温33.2℃

50年前（1975年）はどうだった？

昔 東京の平均最高気温29.4℃

50年前はなんと7月でも平均気温が30℃を下回っていたんですね！

年々酷暑はその厳しさを増しており、私たちの暑さ対策もアップデー

トしていかなければなりません。ほけんだよりなどでも役立つ知識を伝えていきます。

