

# ほけんだより 8月

令和8年8月1日あま市立宝小学校

毎日暑い日が続いていますが、元気にすごせていますか？夏休みは楽しいことがたくさんある一方で、生活リズムがくずれやすい時期でもあります。早ね・早おき・朝ごはんとこまめな水分ほきゅうを心がけて、暑さに負けずにすごしましょう。出校日に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

## 夏の時季に気をつけてほしいこと

### 熱中症



暑い日は熱中症に注意。のどが渇く前に水分をとり、こまめに休憩しましょう。

### 水の事故



雨がやんだ後でも川は危険です。増水した川には近づかないようにしましょう。

### 食中毒



気温の高い夏は細菌が増えやすくなります。手洗いと食品管理を徹底しましょう。

## 甘いもの、食べ過ぎていない？

砂糖やスイーツ、清涼飲料水、炭水化物（白米やパン）など、甘いもの（糖質）を摂り過ぎていませんか？体内で糖が余ったり、早食いやドカ食いで急激に血糖値が上昇したりする状態が続くと、「糖化」が心配です。「糖化」は「体の焦げ」とも呼ばれ、肌や血管の老化を速め、さまざまな病気の原因となります。

そんな怖い「糖化」を防ぐには、栄養バランスのよい食事をよく噛んでゆっくり食べること、適度に運動することなどが大切です。



## ＼野菜のチカラ／

学校で野菜を育てたクラス  
がありましたね。毎日水やりを  
して、少しずつ大きくなる様子  
によろこびを感じた人も多い  
のではないのでしょうか。

夏野菜には、暑い日を元気に  
過ごすための「チカラ」がたく  
さんあります。どんな「チカラ」  
があるのか、見てみましょう！

### 【きゅうり】

水分が多く、カリウムも  
含まれている。  
体を冷やす効果あり。



### 【トマト】

抗酸化作用のある  
リコピンが含まれ、  
紫外線による肌の  
ダメージを軽減する。



### 【オクラ】

ネバネバ成分である  
水溶性食物繊維が  
腸内環境を整える。



## 主な夏野菜の効能

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで「野菜の日」です。  
夏野菜の中には、食べることで水分補給ができたり、夏に役立つ  
効能をもつものもあります。ぜひ、旬の夏野菜を味わってみてください！

### 【ナス】

皮に含まれるナスニンには  
がんや老化を防ぐ  
効果があり、眼精疲労の  
回復にも役立つ。



### 【ゴーヤ】

独特の苦味成分が  
胃腸の働きを  
活発にして食欲を  
増進させる。



### 【とうもろこし】

ビタミンB1や  
アスパラギン酸  
などが含まれ、  
疲労回復の効果がある。



なつやす

## 夏休みの「やめよう」「つたえよう」

夏休み前の朝会で、「やめよう」「つたえよう」というお話がありましたね。夏休みは  
自由な時間がふえるぶん、危険な誘惑や一人で悩んでしまう場面があるかもしれません。  
そんなときに大切なことを、一緒に確認してみましょう。



## ＼保護者の方へ／

夏休みは、子どもたちが心身ともに成長する大切な期間です。ご家庭での生活リズム  
づくりへのご協力をお願いいたします。また、お子様の日々の体調や気持ちの変化にも  
目を向けていただければ幸いです。夏休み明けに、子どもたちの元気な笑顔に会えるこ  
とを楽しみにしています。保護者の皆様も、どうぞお体を大切にお過ごしください。