



2026年7月16日 葛城市立當麻小学校 保健室

もうすぐ、夏休みが始まります！みなさんはどのようなことをする予定ですか？休み中も『はやね・はやおき・朝ごはん』を心がけて充実した楽しい毎日になると良いですね♪

夏野菜で元気いっぱい

夏野菜は水分がたっぷり含まれているので、水分がとれて、体の熱やほてりをとってくれますよ！夏野菜をたっぷり食べて、夏を元気に過ごしましょう！

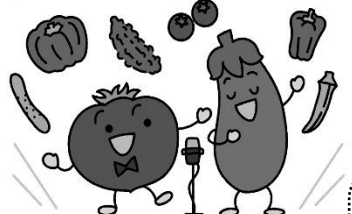
夏野菜クイズ！

キュウリはギネス記録にのっている野菜です。
その記録とはなんでしょう？

1. 世界一カロリーが低い野菜
2. 世界一栄養がない野菜
3. 世界一トゲが多い野菜

答え：1. 世界一カロリーが低い野菜
キュウリは95%以上が水分です。カロリーは低いです。
カリウム、ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。

夏やさかいー 夏やさい！



夏バテ防止に疲労回復
日焼け止め対策などの効果！

おうちの人と一緒に見てね

健康診断がおわりました！

健康診断で病気や異常が見つかった人には、「結果のお知らせ」を渡しています。
まだ病院に行っていない人は、夏休み中に病院で診てもらいましょう。治療がすんだら、「結果のお知らせ」を学校に提出してください。

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しよう



早寝早起きが続けて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう



適度な運動



食べすぎ注意



水分補給



お手伝い



やりすぎ注意



今日、これできたかな？

いよいよ夏休み。元気にすごしたいですね！ そのためには、毎日、規則正しい生活を送ることが大切です。夜、寝る前に一日をふりかえって、チェックしましょう。

- ☐ 朝、決まった時間におきた
- ☐ ごはんをおいしく食べた
- ☐ 顔を洗ったり、はみがきをしたりした
- ☐ 軽い運動をした
- ☐ おやつを食べすぎなかった
- ☐ お手伝いをした
- ☐ お風呂に入った

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

ワクワク・ドキドキしよう

最近、何かに強い興味がわいたり、感動したりしたことはありますか？ ワクワク・ドキドキして心が動くと、脳にも素晴らしい影響があると言われています。「もっと知りたい」「もっと試してみたい」という好奇心や探求心が刺激されることが、ものごとを深く大きく考える力を育てることにつながるのです。夏休みは、好奇心や探求心を深掘りするチャンスです。読書したり、虫の観察をしたり、（熱中症に気をつけながら）スポーツに打ち込んだり、好きなことをして、どんどん成長していく自分自身に驚き（！）、それを楽しみましょう。



7つのちがいをさがそう！

