



ほけんだより



2026.8.20

No. 6

共栄小学校 保健室

もうすぐ夏休みが明け、新学期がいよいよスタートします。夏休み中にお子さまは、色々な経験を通して、たくさん成長したことと思います。2学期も、元気に笑顔いっぱいでお過ごしできるようにサポートしてまいります。

健康診断のお知らせ

2 学期

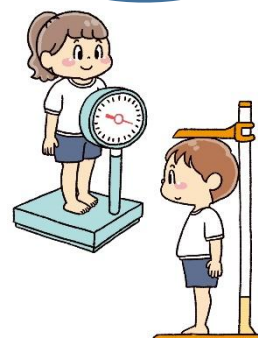
8月31日（月）色覚検査希望調査票配付（2年生）※

提出〆切/9月4日（金）

9月24日（木）後期身体計測（4・5・6年生）

9月25日（金）後期身体計測（さくら・1・2・3年生）

11月16日（月）心臓検診（1年生）



※札幌市立学校では、小2、中1、高1を対象に、色覚検査の申込書を配付しています。

2年生以外のお子さまでも、希望があればお知らせください。

生活リズムを整えましょう

ねる時間・起きる時間を
少し早めよう



早寝早起きのリズムをつくるために、つらくても早く起きましょう。

朝の太陽の光を浴びると、気持ちがすっきりしますよ。

朝ごはんを必ず食べよう



朝ごはんは1日を元気に楽しくするためにも、とても大切です。

朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めます。

適度に体を動かそう



昼間動かないと、夜になかなか寝ることができません。

元気に体を動かすことが、夜更かしを防ぐ秘訣です。

おうちの方へ

台風や雨の日に体調不良「気象病」かも



雨の日や、気圧が下がる前に、決まって体調が悪くなる子どもが増えています。サボっているのではなく、自律神経の乱れなどによって引き起こされる「気象病」かもしれません。

気象病の症状

頭痛 めまい 耳鳴り 倦怠感 関節痛 動悸 など

怠けではありません

理解されにくい病気なので、周りの目を気にして不登校になるケースも。症状の特徴や発症しやすい条件を理解し、必要な場合は休息や受診をするなど対策を立ててあげてください。



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。



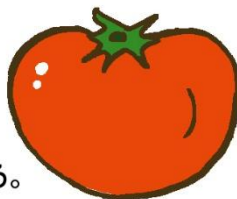
【きゅうり】

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。



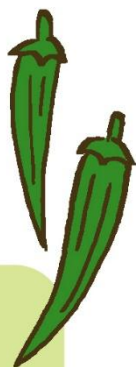
【トマト】

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くする。



【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。
夏野菜の中には水分が多く食べることで水分補給ができたり、夏に役立つ効能を持つものもあります。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。

