

# ほけんだより

夏休み号

令和8年7月24日(金)  
札幌市立真駒内公園小学校 保健室

明日から子どもたちが楽しみにしている夏休みです。今年はどんな夏休みにしようか子どもたちは計画を立てているところでしょうか。様々なことに取り組み、長期休みだからこそその経験をして有意義な期間を過ごしてほしいと思います。

くれぐれも、安全と健康に気をつけてお過ごしください。2学期に、少したくましくなった子どもたちに会えることを楽しみにしています。



夏休み要注意！

その症状はもしかして…

夏バテ

## 01 原因は？

夏バテの原因は水分、ビタミン、ミネラルなどが不足することや、生活習慣の乱れ、自律神経の乱れなどがあげられます。

特に、室内と室外の気温差がある夏は自律神経を司る脳自体が疲れてしまいます。脳が疲れて自律神経が乱れると、胃腸の働きが低下し、お腹の不調も招いてしまいます。



## 02 症状は？



## 03 予防方法は？

- ☐ 水分と塩分をこまめにとる。  
冷たいものは取り過ぎないのがポイント！
- ☐ 湯船につかる(シャワーだけで済ませない)。
- ☐ 部屋の冷房の温度を下げすぎず適度に。
- ☐ 生活習慣を整える。

日本人の睡眠時間は大人も子どもも、世界的に見ると最低水準となっています。また、小学生に必要な睡眠は9時間から11時間程度です。夏休みなどの長期休業中は夜更かししがち…というお子さんも多いのではないのでしょうか。睡眠時間を意識した生活を大切にしてほしいと思います。



## 04 回復するには？

- ☐ 水分補給は常温の飲み物にする。
- ☐ 生活習慣を整える…適度な運動、十分な睡眠  
栄養バランスのとれた食事

### ■夏バテ回復によい食材

#### 【ビタミンB1】…

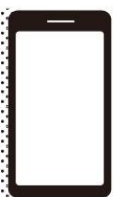
(豚肉・うなぎ・大豆食品 など)

麺類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。そんなときには、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を多く含む食材を食べましょう。

#### 【たんぱく質】…

(肉類・魚・大豆食品・卵・チーズ など)

たんぱく質が不足すると、疲れやすく、スタミナ切れの症状も出てきます。麺類にたんぱく質をプラスするなどの工夫で積極的に摂取することができます。



## ネットトラブルに 気をつけて

スマートフォンやタブレット、PC  
などを使用し、SNSやメッセージ機  
能による子ども同士のトラブルが  
全国的に問題になっています。

本校ではネットモラルやコミュニケーションにおけるマナーについて指導を行っていますが、ネットトラブルはその特性上、学校の指導だけでは対応が難しい場合が多いと考えます。

御家庭ではインターネット上のトラブルについての危険性をお子さんと話し合い、保護者の責任の下、使用されることをお願いいたします。また、定期的に使用頻度や使用状況の確認をお願いいたします。



犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

## SNSの落とし穴に 注意して!



それ、本当にアップしても  
大丈夫ですか?

(個人情報、他の人が写った写真、  
悪口の書き込みなど)



ホント?

ウソ?

SNSの情報には

ウソやデマもあります。

真偽を見極める力をつけましょう。



なりすまして  
いることも!

SNSで知り合った人と安易に

会ったり、写真を送ったりするのは  
とても危険です!

## 健康カードを返却しました

本日、お子さんへ健康カードを返却しました。一番後ろのページにスポーツ  
テストの結果が記録されています。また、健康診断の結果も記録されていま  
すので、併せて御確認ください。

1学期の間で、健康状態に変化等があった場合には健康カードの該当ページへ追記をお願い  
いたします。



健康カード回収日： 8月24日(月) 始業式の日