



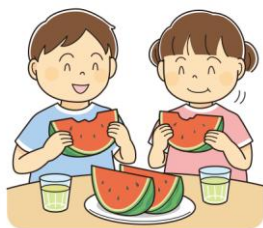
札幌市立ノホロの丘小学校

令和8年(2026年)

7月24日(金)

No.4 (夏休み号)

元気いっぱいの 夏休みにしよう



いよいよ、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。30日間の長い休みは、心や体を鍛える絶好のチャンスです。夏休みにやりたいことの計画をたくさん立てている御家庭もあるかと思います。しかしこの時期に心配な体の不調と言えば、やっぱり熱中症。ここ最近では、夏日や真夏日・熱帯夜が多くなりました。(今年、新たに酷暑日も追加)「暑い時間の外出は控える」「水分をこまめに取る」「帽子をかぶる」など、予防のポイントはしっかりと覚えていますか?夏休み中も、いつでも・どこでも、気をゆるめずに取り組んでほしいと思います。そして、予防とともに「暑さに負けない体」をつくることも大切です。

ねつ ちゅう しょう **熱中症と戦う** みなさんの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!
はっ かん じょう かつ ねつ かつ さん ひ
発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと
一言MEMO

しつ ども たか あせ じょう かつ ねつ かつ さん
湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!



ヨコがすごい!
す くう き
吸った空気で
はい からだ ひ
肺から体を冷やす

ひとこと
一言MEMO

き おん たか くう き す
気温が高すぎると空気を吸っても
からだ ひ きゅう づい
体が冷えません。休憩はクーラー
の効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!
けつ えき ひ ふ ちが
血液を皮膚の近くに
あつ ひ
集めて冷やす

ひとこと
一言MEMO

すい ぶん た けつ えき めく
水分が足りないと血液が巡り
にくくなる ことが あります。
すい ぶん ほきゅう
こまめな水分補給を。

ほ けん しつ 保健室からの アドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



夏バテに負けない! 色の濃い野菜パワー



い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE（エース）」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさんの「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



冷たいものもととりすぎるとどうなる?



暑い日はアイスや冷たい飲みものについ手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると胃腸の不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



■元気に過ごすコツは

夏でも温活!

- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる



皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなど、しっかりとした対策が必須ですが、なかでも要注意なものとしてあげられるのが『虫刺され』です。夏休みを利用して海や山にとアウトドアに出かけるご家庭も多いのではないのでしょうか。また、校区は緑がたくさんあるので公園や家庭菜園、庭でBBQや草取りをして、虫刺されで来室する人が目立ちます。熱中症予防と一緒に虫対策も忘れずに楽しく過ごしてください。



おうちの方へ

キャンプ・アウトドア 虫対策を忘れずに

帽子

つばが広いもので
雨よけにも。
黒い色はNG

長袖・長ズボン

暑さ対策も考えて
脱ぎ着しやすい
ものがオススメ

タオル・バンダナ

肌を出さないよう、
首元も要注意

虫よけスプレーや
蚊取り線香も有効!



靴

サンダルは避ける。
足首も靴下でガード

夏休みは治療のチャンス

1学期に実施しました健康診断の結果「健康診断結果通知書」を全員にお配りしました。詳しくは、その都度お渡ししています「〇〇検査結果のお知らせ」をご覧ください。お知らせのプリントをもらった人は、長期の休みの間に治療・検査されることをお勧めいたします。