

# ほけんだより

# 7月

令和5年度  
小倉小  
ほけんしつ



## な

### なかなかできない ちりょうを今こそ

「受診のおすすめ」をもらったけど、まだ病院に行けていないという人は、夏休みは治りよのチャンス！健康な体で二学期をスタートしましょう♪



### つめたいものは ほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、栄養がかたよって、夏バテに。食欲のないときは、すっぱい食べ物がおすすめです。

すっぱい食べ物を食べると...

- ① 食欲がアップ!
- ② 消化吸収をたすける!
- ③ つかれがとれる!



## す

### 水分ほきゅうは こまめに



熱中症にならないように、家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

## 夏休みが 始まります!



## み

### みださない、生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めにねましよう。

1日のエネルギーほきゅうの 朝ごはんもかかずに!

## タンパク質 ビタミンをとろう

夏は、そうめんなど「炭水化物」ばかりの食事になりがち。不足しがちな栄養素を積極的にとりましょう。

タンパク質		
肉 (鶏ササミ、豚ヒレ肉 など)		
魚 (マグロ、カツオ など)		
大豆 (豆腐、納豆、豆乳 など)		
卵		
ビタミンB <sub>1</sub>		
うなぎ		
豚肉		
卵		
ビタミンB <sub>2</sub>		
レバー		
牛乳		
納豆		
ビタミンC		
キウイフルーツ		
赤ピーマン		
ブロッコリー		

## や

### やりすぎない ネット・ゲーム



使うときは「1日1時間」など、おうちのひととルールを決めましょう。体を動かす機会を作り、あせをかける体にしましょう。

アウトメディアにチャレンジ!

- レベル1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル2 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル4 家ではメディアを使わない。

## 熱中症に注意!



つつい冷たくてあまいジュースがほしくなりますが、ジュースやスポーツドリンクには たくさんのさとうが入っています。ふだんの水分ほきゅうは、さとうが入っていない水やお茶にしましょう。

### 角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

## ネットの使い方、それで大丈夫?



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな?

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

自分の名前や写真をアップする

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

## なりすましの被害に遭わないために

こんな事件が起っています

SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをしてるとすごく楽しい! ある日、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない?」とお誘いが。もちろん返事は「行く!」。...当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。



SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる「なりすまし」。趣味が合う=信用できる人ではありません。「合わない」「会う場合も大人と一緒に」など、自分を守る行動を取りましょう。

