



ご覧いただきありがとうございます!!
45度くらいのお風呂につかったあの
湯上がりには、アイスを食べたい!
工藤発行

令和6年7月23日(火)

No.6 天童市立荒谷小学校



明日から、いよいよ夏休みです！！

けんこうしんたん 健康診断で
しんぱい 心配なところが
み 見つかった人へ

じゅ しん ち りょう 受診・治療はOK?

けんこうしんばん 健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない 治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えるましょう。

1学期中は、おかげさまで本校では感染症の流行もなく、みんな元気に過ごすことができました。日頃からご協力いただき、誠にありがとうございます。

さて、明日から30日間の長い夏休みに入ります。夏休み明けの8月23日元気に会えるのを楽しみにしています!!

さぶーん 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出される。同時に、栄養素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



土用の丑の日はうなぎだけじゃない

「土用」は季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のことです。

そんな「土用」の丑の日に食べるといいとされているのが「う」がつく食べ物。

・うなぎ



・梅干し



・うどん



・牛肉



・うり



(きゅうりやすいかななど)など

よく知られているうなぎの他にもさまざまな物があります。これらの食べ物は消化吸収や疲労回復。

エネルギー補充によいものばかりです。

どれも体調を崩しやすい季節の変わり目にぴったりのものなので、食事に取り入れてみてください。