

ほけんだより

7月

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との
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!!

けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

受診・治療はOK?

けんこうしんだん じょうけん
健康診断で受診のおすすをもらったのに

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。

38~40度のお湯に
10~15分ほど
浸かるのが◎

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
と同時に、酸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。これらの食べ物に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。