



ほけんだより



2026年 7月17日
 アムステルダム日本人学校
 保健室 齋藤 尚美

No.4

健康で楽しい夏休みを

いよいよ明日から夏休みですね。長い夏休みになりますが、生活リズムを崩さないことがとても大切です。健康で楽しい夏休みを送ることができるよう、規則正しい生活と正しい食習慣で健康な体づくりに努めましょう。元気な姿で8月18日に会えることを楽しみにしています。



また、裏面に「夏休みはみがきチャレンジ」があります。特に宿題ではありませんが、夏休みの間チャレンジすることで、自分のはみがきへの取り組み方を振り返ってみてはいかがでしょうか？終わったところには虫歯ゼロの「はみがきプロ」になっているかも！



① 一日三食しっかり食べよう！



夏は暑さのため食欲がわきにくく「食べたくないな」と思うときがあるかもしれません。でも、暑いときこそ食事が大切です。まずは3食しっかりと食べ、さらに次のことに心掛けましょう。

(1) 朝ご飯は
決まった時間に
食べましょう。



(2) おかずだけの食事にならないうように、必ず
主食(炭水化物)も
一緒にとりましょう。



(3) 飲み物は炭酸飲料や
ジュースではなく、
お水を飲みましょう。



(4) 好き嫌いせずに
何でもバランス良く
食べましょう。



② 熱中症に要注意！



熱中症とは、体の中と外の「あつさ」によって引き起こされる、さまざまな症状のことです。とくに急に暑くなった日は要注意！「体調管理」と「こまめな水分補給」が予防のポイントです。

(1) 熱中症の症状



頭痛



めまい



はきけ



唇のしびれ



立ちくらみ



こむら返り
(ふくらはぎのツリ)

(2) 応急手当

熱中症の症状がみられたら涼しい場所で休憩し、水分、塩分補給をしましょう。体を冷やすことも大切です。

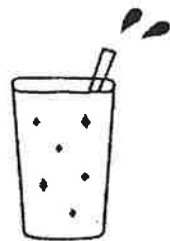
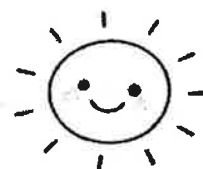


★ 早ね・早おき・朝ごはんで生活リズムをととのえましょう！





は み き 夏休み歯磨きカレンダー



はをみがいたら、あさ、ひる、よるのところに、いろをぬろう。
いろをぬったら、ジュースがコップいっぱいになるよ。



7月18日(土)～8月17日(月)

7/18 (土) あさ ひる よる	7/19 (日) あさ ひる よる	7/20 (月) あさ ひる よる	7/21 (火) あさ ひる よる	7/22 (水) あさ ひる よる	7/23 (木) あさ ひる よる	7/24 (金) あさ ひる よる
7/25 (土) あさ ひる よる	7/26 (日) あさ ひる よる	7/27 (月) あさ ひる よる	7/28 (火) あさ ひる よる	7/29 (水) あさ ひる よる	7/30 (木) あさ ひる よる	7/31 (金) あさ ひる よる
8/1 (土) あさ ひる よる	8/2 (日) あさ ひる よる	8/3 (月) あさ ひる よる	8/4 (火) あさ ひる よる	8/5 (水) あさ ひる よる	8/6 (木) あさ ひる よる	8/7 (金) あさ ひる よる
8/8 (土) あさ ひる よる	8/9 (日) あさ ひる よる	8/10 (月) あさ ひる よる	8/11 (火) あさ ひる よる	8/12 (水) あさ ひる よる	8/13 (木) あさ ひる よる	8/14 (金) あさ ひる よる
8/15 (土) あさ ひる よる	8/16 (日) あさ ひる よる	8/17 (月) あさ ひる よる				

まいにち
はみがきをして、
ピカピカのはで
すてきなえがおに
なろうね♪

おうちのかたからのメッセージ

夏休みの間、毎日しっかりはみがきできたかな？

できた日には色をぬりましょう！

終わったら、始業式の日

このカレンダーを持ってきてくださいね！

