

# ほけんだより 7月

令和8年6月24日  
高向小 ほけんしつ  
おうちの方と読もう



もうすぐ7月に入り、夏本番がやってきます。暑い日が続くと、「体がだるい」「食欲がわかない」「疲れやすい」などの不調が出る場合があります。体調を整えるために、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけましょう。また、こまめに水分を取ることや、好き嫌いせず食べることも大切です。



夏休みまでもうひとふんばりです！暑さに負けず元気にすごしましょう！



## 水分補給のポイント



### ★一度にたくさんではなく、少しずつ飲む

体が一度に吸収できる水分は、200~250 ml と言われています。(だいたい500 ml ペットボトルの半分ぐらいの量です。)これ以上の量をいっきに飲んでも、体で吸収できず、おしっことして出されてしまいます。

### ★のどがかわく前に飲む

のどがかわいたと感じた時には、すでに体の水分が足りなくなっています。休み時間や運動の前後など、こまめに水分を取りましょう。

## ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	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

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



## 6月29日(月)~7月5日(日) Good入眠ingを行います!

朝会でお話しましたが、今年もGood入眠ingを行います。Goodな入眠(ねむりにつくこと)を目指して一週間頑張りましょう!

### すいみんのはたらき



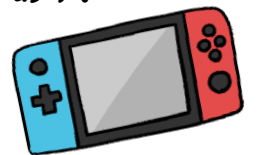
**つかれをとる**  
1日の心と体の疲れをリセットしてくれます。疲れがリセットされると次の日も元気に過ごせます。

**体を成長させる**  
寝ている間に脳から「成長ホルモン」が出て、身長をぐんぐん伸ばしてくれます。

**記憶を整理する**  
学習したことを忘れないように脳に保存したり、いらぬ記憶(いやな気持ちなど)を消したりします。

### Goodな入眠のカギはメディアの使い方にある!

スマホ、タブレット、ゲーム、テレビ...使ってると楽しくて、なかなかやめられないですね。みなさんから、「ゲームをして寝るのが遅くなった。」「ねぼうしてしまった。」「寝不足で体がしんどい」などと話を聞くこともあります。しっかりすいみんをとることは、元気に学校生活をおくるためにも大切です。



この機会に、おうちの人と「メディアの使い方」(1日何分間、何時までなど)について話し合しましょう。

### 保護者の方へ 健康アンケート・Good入眠ingのご協力をお願いいたします

子どもたちの規則正しい生活習慣の確立のために、毎年「Good入眠ing」という取り組みをしています。

1~3年生は、プリントを持ってかえっていますので、お子様と一緒に健康アンケートの回答と1週間の目標決め(入眠時刻・起床時刻・メディア・オリジナル)をお願いいたします。4~6年生は1週間の目標を学校で決めます。目標を決めてから一度家庭へプリントを持って帰りますので、お子様と1週間の目標について話す時間を持っていただけたらと思います。4~6年生は、6月29日(月)~7月3日(金)までは、学校でプリントに記入します。

Good入眠ingを実施するにあたり、お子様へのお声がけ等、多くのところでご協力いただくことになると思います。成長期のお子様が見たい生活習慣を身につけられるよう、大切な学びの1週間になりたいと思っています。よろしくご協力いたします。