

# ほけんだより

令和7年8月28日  
和田小学校 保健室



2学期が始まりまして。元気なみなさんに会えて  
うれしいです！2学期も楽しくすごしましょうね😊

学校モードになっ  
ていますか？

体内時計をリセットしよう！

なつやすみを楽しむことができましたか？プールや海で泳いだ人、家族  
とおでかけをした人、スイカをたくさん食べた人、ダラダラした人... いろいろな  
思い出があることでしょう。そんな中、なつやすみ中に生活リズムがくずれて  
しまった人もいます。一度ずれてしまった体内時計を学校モード  
に戻すにはコツが必要です。

① ねる前のゲームやスマホはやめて、早くねる  
ぐっすり眠るために、ねる1時間前にはメディアの使用をやめよう！

② 太陽の光を浴びる  
朝、起きたときにカーテンを開けて、太陽の光を浴びよう！

③ 朝ごはんを食べる  
特に糖質とたんぱく質がおススメです。体の調子が整いやすくなります！

④ 軽い運動をする  
布団に入る1~2時間前にストレッチなどをする目睡眠の質が上がるよ！

8月31日は「野菜の日」です  
～夏野菜のひみつ～

Q. 夏野菜はどちらでしょう？

- ① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など  
② だいこん はくさい レンコン ホウレンソウ など

正解は... ① です！

夏野菜とは、夏に旬をむかえる野菜のことです。カラフルな野菜が  
多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれて  
います。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテや  
熱中症予防に効果的なのです。

〇 水分補給ができる  
90%以上が水分の夏野菜も  
あります。体を冷やす効果もあり  
ます。

〇 ビタミン・ミネラルが豊富  
体の調子を整えて、暑さに負けない  
ようになります。

ごはんやお肉、魚や卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べよう！