

ほけんだより

令和7年7月



自分に必要な1日の水分量を持参しましょう

例年にない早い梅雨明けで、暑いが続いています。

異例の暑さ対策として、お茶、水の他にスポーツドリンクも持ってきても良いこととしました。自分に必要な1日の水分量を用意し、こまめに水分補給をしましょう。

また、夜寝ている間も汗をかいて失った水分・塩分を朝ごはんでも補って、元気に活動をスタートしましょう。



水筒にスポドリは注意書きをよく確認しましょう

以前で銅製の水筒ややかんにスポーツドリンクを入れていて、銅が溶け出し、中毒が起こったことがニュースになりました。

金属製（特に銅製）の水筒は、さびや破損があると注意が必要なようです。今はステンレス製の水筒が多いと思いますが、これもスポーツドリンクに含まれる塩分が腐食させる可能性があるそうです。

そのため、水筒にスポーツドリンクを入れる際には次のことに気を付けてください。

- ・水筒の説明書を確認しましょう
- ・水筒にさびや破損がないかチェックしましょう
- ・スポドリOKの水筒でも、使用した後は速やかに洗ってこまめに手入れしましょう



自分の料理の創造力を発掘してみませんか！？

HRのスピーチで、家族へ作ったおやつや料理の話をよく耳にします。夏休みに、自分の料理を考えて、広島のみなさんへ発信してみませんか。ひろしま100万食プロジェクト、今年度のテーマは

『世界の料理に挑戦！！～地元食材の魅力再発見～』です。

‘世界の献立’と聞いてみなさんは何を思い浮かべますか。世界の料理を調べたり、そこに合う地元食材を考えることにも繋がりますね。入賞すれば、自分の考えたレシピが広島県内の給食の献立に出るので、たくさんの人に食べてもらえる機会になります。何より、献立を考えるという過程がみなさんの将来のどこかで役に立つ日がくるかもしれません。そんな期待を込めて、100万食プロジェクトをご案内します。今日配布した資料を使って応募してください。たくさんの応募待っています！



まもうよ ころろ

もう少しすれば待ちに待った夏休みですね。夏休み、色々と考えを巡らせて、しんどくなることもあるかもしれません。そんな時は「**誰かに話してみる**」ことをおすすめします。それが、家族、友達、先生、スクールカウンセラー、相談窓口（最近は電話だけでなくSNSでの相談も受け付けていて相談しやすくなっています）、信頼できる誰でもいいので、**相談をしましょう。**