

ほけんだより なっやすみ号

令和8年8月6日
甲奴小学校 保健室

みなさん、なっやすみは元気に楽しくすごしていますか？なっやすみカレンダーには、色がついていきますか？まだまだ続く暑い夏、夏バテに気を付けてすてきな思い出をつくってね♪

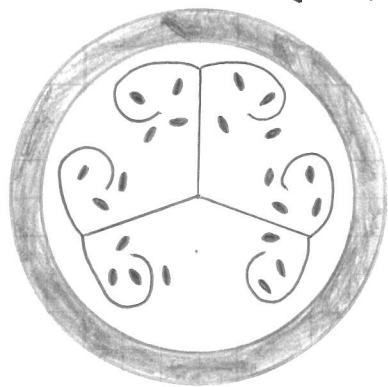
夏バテに負けない！ 色の濃い野菜パワー♡

暑い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側から冷やしてくれる、うれしい働きがあります。

さらに、夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を
守る「ビタミンACE」がたっぷり詰まっています！
旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずになれるかも♪



すいかのヒミツ♡



すいかを横に切ると、断面を見ると、
中心から外側に向かって、線のような
ものが見えます。これは、「維管束」と
いって、水分や養分を運ぶ大切なものです。
維管束に沿って切ると種が取れやすくな
るのです♡

自分に「？」を投げかけよう

8月7日は「はてなの日」。

何かに「？」を投げることは、その対象を
理解しようとしている証拠。ぜひ、自分
の心や体にも「？」を向けてみてね。

なんだか頭が
痛いのはなぜ？

どうしてイライラ
したんだろう？

自分自身に興味を持ち、小さなサインに
気づくこと。

それが自分を大切にする
「セルフケア」の第一歩です♡



また9月1日(火)にみなさんに会えるのを、とても楽しみにしています♪♪♪♪♪