ほけんだより 8月

No.9/R5 年８月２５日（金）/尾道市立三幸小学校　保健室

こんなときは 水分補給

「のどが渇いた」と思う前に、
こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

お風呂に入る前、入った後

９月４日から１週間生活ふりかえり週間を実施します。夏休み明けの生活リズムを整えて、２学期も元気に過ごしましょう。

【配布】９月１日（金）

【実施】９月４日（月）～９月１０日（日）

【提出】９月１１日（月）

保護者のみなさまへ

今年度２回目の生活ふりかえり週間を実施します。実施終了後は「保護者からのコメント」に子どもたちの頑張ったことや次回頑張ってほしいことなどを書いて学校へ提出してください。

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！

野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。

キュウリ

キュウリの95％は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンＣが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミンB1、皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富です。