



ほけん 保健だより7月号

しょうがくぶ
小学部



令和6年7月18日
あかぎとくべつしきんがっこうほけんしつ
赤城特別支援学校保健室

いよいよ1学期が終了です。

学校はお休みになりますが、学校があるときと同じように、早寝・早起き、規則正しい生活を心がけ、2学期を元気にスタートできるように、エネルギーを十分補給しておきましょう。

また、今年は梅雨時期から異常な暑さです。夏バテしないよう十分気をつけてください。

あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



夏野菜もたくさん食べよう



水分ほきゅうはお水かお茶で



あまいもの・つめたいものはひかえよう



「土用の丑の日」



今年の7月24日は、「土用の丑の日」で、ウナギを食べると夏バテしないと言われています。実はうなぎだけでなく「う」のつくものを食べると夏バテ防止に役立つという言い伝えがあります。

夏の「う」のつく食べ物、みなさんわかりましたか？



うなぎ(胃腸を養う・体力をつける)・牛(胃腸を養う・体力をつける)・うどん(消化促進・おなかを温める)・梅干し(食欲増進・解毒作用)・うり科食物(きゅうり、スイカ、メロン、かぼちゃ) (体内の余分な熱や水分を追い出す)です。

お家の人が夏バテしないように、教えてあげましょう!!

