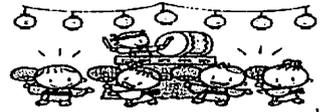




# ほけんだより

No.7



五所川原市立市浦小学校保健室 2006.7.21

おうちの人といっしょによんでください

いよいよ夏休みがはじまります。ながいお休みなので、自分なりの目標をたてて、「これがんばった」という充実感をのこせるようにしたいものですね。夏休みを元気にすごせるように、次のことに気をつけましょう。

## 1 きそく正しいせいかつをする。

はやね、はやおき、じゅうぶんなすいみんで、夏バテをふせぎましょう。

## 2 体をきたえる。

すいえい、マラソン、なわとびなどなんでもよいです。部活をしていない人は、特に運動がそくなるため、せいかつの中に計画的にくみいれましょう。

## 3 体をせいけつにする。

夏はあせをかきやすいので、ふけつになりやすいです。毎日お風呂にはいって、したぎもきがえましょう。つめきり、手あらい、はみがきもわすれずに。

## 4 えいように気をつける。

すききらいをしないで、バランスのとれた食事をこころがけましょう。

朝ごはんはかならず食べましょう。

## 5 けんこうしんだんで病氣（むしばなど）をはっけんされた人は、はやく治療をうけましょう。



## 「あつさにまけない養生生活」

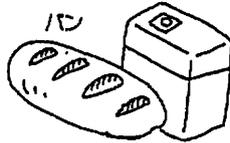
あつさにまけない体づくりは・・・

### ○朝ごはんをしっかりと食べよう！

えいようのバランスを考えて。



ごはん

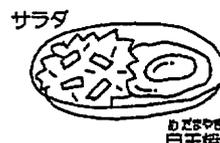


牛乳



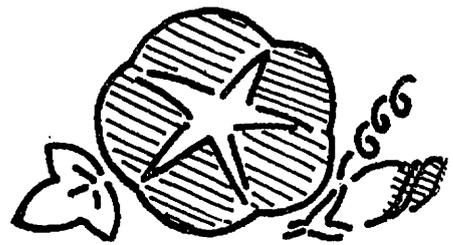
小魚

おひたし



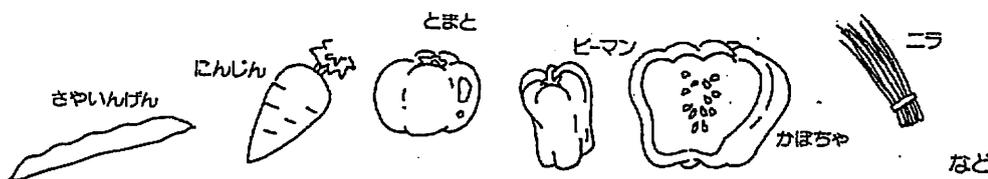
サラダ

目玉焼き



### ○野菜をたっぷり食べよう！

夏は色のこいやさいがたくさんとれます。色のこいやさいには、ビタミンAやCがいっぱいふくまれているので、体のちょうしをよくしてくれます。



さやいんげん

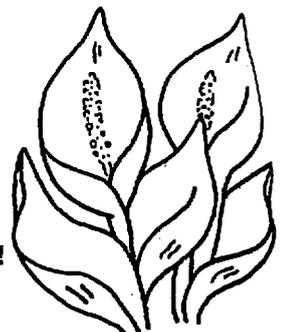
にんじん

とまと

ピーマン

かぼちゃ

など



### ○のどのかわきをいやすとき、できるだけ水やお茶を！

せりょういんりょう水は、こんなにさとうがはいっています。



さとう30g

5g



さとう15g

5g