

# ほけんだより 7月



令和4年7月  
伊深小 保健室

夏休みはどのようにすごしますか？せっかくの長い夏休みなので、興味のあることや、好きなことをするチャンスです。運動したり、工作をしたり、楽器をひいたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク、ドキドキすると、きっと毎日が楽しく充実すると思います。「自ざめスッキリ」できる生活リズムで健康にすごしましょう。

## 夏休みも同じ時間に



## 「健康にすごすための朝食のとりかた」

栄養教諭の堀先生から学びました

### 5年生



野菜にはビタミンや食物繊維があるので、おなかの掃除をしてくれます。また、夏野菜には水分が多いので、熱中症の予防にもなります。1日に350グラムの野菜をとるといいですよ

### 6年生



ごはんやパンにおかずや汁物をくみあわせて、バランスよく食べると「からだ」「あたま」「おなか」の目ざましスイッチが入ります。「たまキャベツ」を自分で作ってみてくださいね。

かんたんだったので、家で作ってみました。すごくおいしかったです。パンに「たまキャベツ」をプラスしたら、午前中とても元気でした。しょうゆをかけるとおいしいので、おすすめです。



作り方は、うらをご覧ください

# レッツ クッキング！

## 【たまキャベツの作り方】

<材料（一人分）>

卵 1こ

キャベツ 1枚

お好み焼きソース、マヨネーズ、膏のり、かつお節（お好み）で

<作り方>

- ① 皿にキャベツの千切りをしき、真ん中をくぼませる。
- ② キャベツの真ん中に卵をわる
- ③ 黄身につまようじで2、3か所、穴をあける。
- ④ サランラップをかけて、電子レンジで1分加熱する。
- ⑤ お好みでソースとトッピングをかける。

たまキャベツ



QRコードを読み  
こんで、作り方  
を見てみてね

がっこうほけんあんぜんいいんかい

## 学校保健安全委員会がありました

西田先生より 「視力低下」の原因は、悪い姿勢で見ること

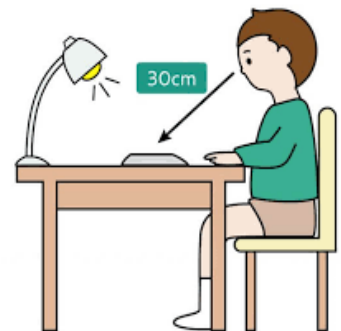
と、長時間ゲームなどをすることです。

そのため、予防方法は、「姿勢をよくして、

目から30センチ離して見ること」です。

「ゲームなどは30分やったら、30分休む」

など、時間を決めるといいです。



森本先生より 新型コロナウイルス感染者が増えつつあります。

健康づくりには、「食事、睡眠、運動」が大切です

福井先生より 歯磨きがウイルス予防に効果があります。エチケットを守り、歯磨きをしま

しょう。歯の治療が必要な人は受診して、歯磨き指導を受けてください。



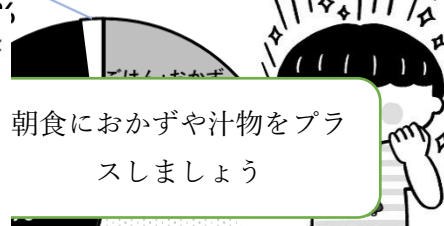
受診をしていない人は、夏休みを  
使って受診しましょう。  
受診済みの用紙は、学校に提出して  
ください。

夏休み中も食後に歯みがき



おかずだけ・その他

あさごはんのないよう



朝食におかずや汁物をプラスしましょう

ごはん+おかず  
28%

