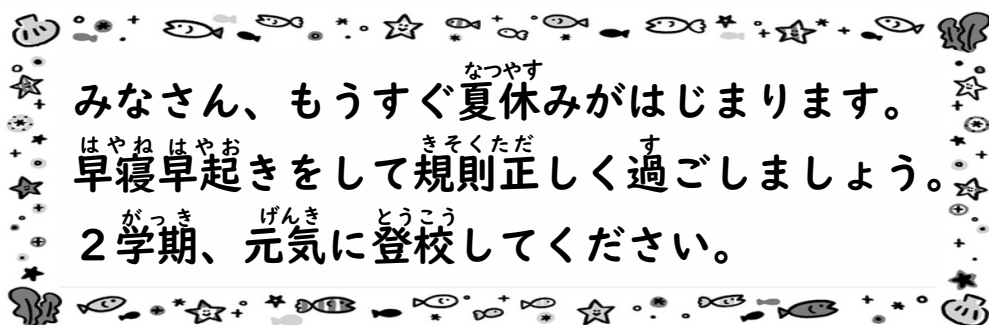


ほけんだより

なつやすみ号^{ごう}



みなさん、もうすぐ夏休みがはじまります。
早寝早起きをして規則正しく過ごしましょう。
2学期、元気に登校してください。

おおさかふりつにしうらしえんがっこう
大阪府立西浦支援学校
ほけんしつ せいしつ ねん がつ
保健室 令和7年7月



夏休みこそ朝活！

夏休みは「ちょっと夜更かししようかな。」と考えていませんか？
夜更かしをして普段と違う生活リズムになると、それだけで疲労がたまり、体調を崩しやすくなります。夏休みを元気に過ごすためにも、起きる時間や寝る時間はあまり変えないほうが良いです。

また早寝早起きをする、一日を有効に使えます。
朝の気温が上がる前の時間を活用して、ラジオ体操や散歩など朝に“何か”活動を始めませんか？



8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう！



夏野菜はどっち？

- ① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など
- ② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです（②は冬が旬の野菜です）。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。

