

ほけんだより 7月

令和8年7月発行
豊見城小学校

7月に入り、夏休みまでもうひとふんばりです！

「あと少して夏休み♪」と会話や表情から嬉しさがあふれる豊見っ子の様子から、夏休みを楽しみにしている気持ちが伝わってきます♪
充実した夏休みにするためにも、「健康第一、安全第一」で過ごしましょう！

今月の
保健目標

夏を健康に過ごそう！



夏の暑さから体を守るための合言葉は「ムリせず・早めに・休むこと」です。



WBGT値31度以上は
原則中止



気温・湿度・日差し
の強さを総合し
て熱中症の危険が
高まった状態です。



こまめな休憩・
水分補給

涼しい場所で
の休憩や、15
～30分おきの
こまめな水分
補給を。



お互いに声をかけ合って

チームメイトの
不調に一番に気
づくのはあなた
かも。「無理し
てない？」の一
声を。



夏バテに負けない！ 色の濃い野菜パワー

い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトや
キュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側か
らクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE（エース）」
がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い
野菜」を好き嫌いせず少しでも食べてみましょう。旬のパワーを
味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。

