

# ほけんだより なつやす ごう 夏休み号

富田林市立新堂小学校 保健室 2023年7月20日

(☆ おうちの人と読みましょう ☆)



いよいよ夏休みですね。1学期にがんばったことを思い出しながら、2学期に向けてしっかり身体を休めておきましょう♪

お休みの間、毎日とても暑い日が続きます。暑さに負けないように、『早ね・早おき・朝ごはん』はもちろん、おうちでゆっくり過ごしているときも、しっかり水分ほきゅうをして、熱中しようにならないように気をつけてくださいね。

2学期にみなさんの元気な顔がみられるのを楽しみにしています^-^-



夏休みはゆっくりお家ですごしたり、おでかけしたりと今からワクワクしますね。しかし、せっかくのお休みのときに体調がわるくなったり、ケガをしまして楽しい時間が台無しになってしまったりは残念です。今からしっかり生活リズムを整えて、夏休みも元気にすごしましょう!

## 夏ばてチェック

<p>夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。</p>	<p>夜ふかしをしている</p>	<p>食事をとらないことがある</p>
<p>冷たい飲み物をよく飲んでいる</p>	<p>クーラーをずっとつけている</p>	<p>室内にいて体を動かしていない</p>

**4~5個の人**  
夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からぬけ出しましょう。

**1~3個の人**  
このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

**0個の人**  
夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。

## 夏こそみそ汁!!みそ玉で暑い夏をのりこえよう!



こんな人におすすめです

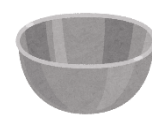
- 暑い日につめたい飲み物、そうめんやアイスばかり飲んだり食べてしまう
- 朝ごはんは時間がなくていつも食べられない
- 便秘ぎみで、うんちが毎日でない
- 夏バテでなんだか食欲がわからない
- たくさん汗をかく
- エアコンのきいた部屋にずっといる



### ◎つくりかた

#### 【よいするもの】

- ボウル・スプーン・ラップ
- 輪ゴム(マスキングテープなどでも◎)



#### 【ざいりょう(10杯分)】

- みそ…150g
- 粉だし(顆粒だしやだしパックの中身をいれても◎)…10g
- 好きな具材(ネギ・とうふ・ワカメ・とろろ昆布・ごまなど、乾燥したものが良いです)…好きな量



- ①ボウルにみそ・粉だし・具材をすべて入れてまぜる
  - ②10~12gずつ分け、ラップにつつむ
  - ③冷蔵庫や冷凍庫にいれて完成!
- 食べるときは、おわんにみそ玉を入れて、お湯をそそぐだけ!冷凍しているときはしばらく常温で出しておき、お湯をそそぎましょう。  
お湯の量は好みの濃さに調整しましょう。

みそ汁は、冷えた体を温めてくれるだけではなく、みそに入っている塩分をとることで、熱中症を予防してくれたり、水分ほきゅうの助けにもなってくれます。

また、みそ玉は『冷蔵庫保存で約1週間』、『冷凍保存で約1か月』もつので、まとめて作っておけば、なかなか朝ごはんを食べる時間がない人でも、みそ汁でエネルギーチャージすることができますよ♪  
火を使わずに作ることができるので、安全です。ぜひ、お家の人といっしょに作ってみてくださいね!

夏休み中にみそ汁を飲んで、暑い夏をのりきりましょう!

## おうちのかたへ

1学期の健康診断で未受検の検査があるお子さまは、必ず用紙の提出をお願いいたします。また、健康診断の結果で所見がみられたお子さまは、なるべく早くの医療機関の受診をお願いいたします。

お子さまの健康のためにも、ご協力をお願いいたします。

ご不明な点ありましたら、学校までご連絡ください。