

ほけんだより
なつかすみゆき

キラキラ☆



待ちに待った夏休みまであと3日になりました。7月は猛暑日も多くて大変でしたね。暑さのせいで食欲がなくなったり、だるかったり、冷房のせいで体調を崩しやすかったりする人もいたと思います。それでもみんながよく頑張りました。夏休み中も、楽しく元気で毎日を過ごせるように、生活リズムをくずさないように気をつけましょう。1学期たまつた疲れは、夏休み中にリフレッシュできると良いですね。2学期、元気なみんなに会えるのを楽しみにしています。



夏休みを けんこう 健康にする方法



平成25年7月23日

杉並区立高井戸第二小学校
保健室



夏の味覚クイズ！！ [しんだい]

	①	あ	じ	
②	も	ろ	へ	い や
③	と	う	も	ろ こ し
④	え	だ	ま	め
⑤	お	く	ら	

※ほかの問題もやってみたい人は、保健室の入り口に問題用紙があるので取りに来てね！

①焼いててもあげてもさし身でもおいしい。回遊魚で、しま〇〇、むろ〇〇、ま〇〇などの種類があります。

②栄養豊富で、ねばねばする野菜です。アフリカ原産で古代エジプトの王様がこの野菜のスープを食べて元気になったといわれています。

③スイートコーンやヤングコーンなどの種類があります。煮て
も焼いててもおいしく食べられます。

④もともとは大豆になる前の実ですが、最近は専用のなえがあります。ゆでたてが一番おいしいです。

⑤ぬめりのある野菜です。カロテン・ビタミンC・カルシウム・カリウムなど栄養豊富です。

保護者の皆様へ

1学期、新しい環境でスタートして4ヶ月。子ども達は様々な面でよく頑張りました。健康に過ごせたのは、ご家庭での生活リズムを整えていただいているおかげだと思います。夏休みは生活リズムがくずれやすくなります。くずれた生活リズムに慣れてしまうと、2学期に体調が悪くなりやすいです。9月はまだ暑い上に運動会の練習で体力が必要になります。夏休み中も健康に生活できるように「早寝早起き朝ごはん」をお願いします。



未成年者喫煙防止 標語・ポスター募集

杉並区では、たばこを吸わない決意、誘われても断る勇気をもつ大切さ、たばこを吸うことによる身体への影響などを題材とした作品を募集します。応募者全員に記念品贈呈！応募したい人は、保健室に画用紙を取りに来てください。標語は下の枠を使ってください。提出締め切りは、9月6日（金）です。保健室に持ってきてください。

さりとり……

学校名	高井戸第二小学校	年 組	氏名	フリガナ
-----	----------	-----	----	------