

# ほけんだより 7月

夏の朝早い時間に咲く朝顔。朝顔のつぼみは夜の暗い時間を過ごさなければ、開花しないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間も同じ。もうすぐ夏休みです。夏休みだからといって夜更かしせず、朝顔のようにしっかり寝て、早起きして、いろいろなことに挑戦し充実した毎日を過ごしてほしいと思います。

規則正しい生活リズムを定着させることを目的に、

## 「健康チャレンジ週間」を実施します。

趣旨をご理解いただき、ご協力よろしく申し上げます。

7月5日(月)  
～9日(金)

けんこうノートも家庭で見てください  
12日(月)までに  
学校に提出してください。

## ぐっすりねむってすっきりめざめるために…

ねる直前まで、テレビや  
ゲームをしない



起きたら太陽の光を浴びる



日中は、元気に体を動かす



電気を消すなど寝る環境を  
整える

**検診を終えて**いろいろな『報告書カード』が返ってきています。ご家庭で経過観察される場合も、返信を書いていただき、お子様の状況等がよく分かります。ありがとうございます。

今後受診を予定されている場合は、できるだけ早めに、むし歯の治療や視力の再検査など、夏休みのうちに済まされることをお勧めします。



3  
つ  
の  
お  
得

治療は「早得」で！

1. 痛みが少ない
2. 通院回数が少ない
3. 費用が少ない

## 【夏野菜パワーで体元気に！！】

### きゅうり

体を冷やす作用があります。暑い日は、冷やしてガブッと丸かじりしてみてください。お酢を加えると、ビタミンCが壊れません。



### オクラ

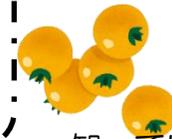
ネバネバ成分の「ムチン」が、胃を守って、たんぱく質の吸収を助けます。細かく刻むほどムチンが増えます。



### トマト

食欲をグ〜とアップさせるクエン酸がたっぷり！ビタミンも豊富で、夏バテ予防にピッタリ！！

## ほけんしつからひとこと ~ 根は深く ~



我が家の小さな庭に野菜を植えますがなかなか収穫できず・・・でもトマトだけは毎年収穫できています。

知っていましたか？トマトなどの苗を植える時は、たっぷり1週間分の水を吸わせて植え、その後1週間は水をあげないそうです。葉っぱはぐったりとして元気がなくなり、枯れてしまうのでは・・・と心配になりますが、それでも水をあげずにじっとがまん。食物は葉がぐったりとしている間、新しい根を深くのばすことに集中しているのです。

毎日のようにさっと水をあげると、水が地面にあるのでトマトは地表（横）に根を広げます。水やりをやめると枯れやすくなり弱いトマトが育ちます。自然界では毎日雨は降りません。



はじめの1週間水をあげないことで、トマトは水を求めて深く根を伸ばし、雨が数日降らなくてもへっちゃらな、強いトマトへと成長します。辛さをのりこえ、土深く根を伸ばしたトマトは、自分の力でたくさん水と栄養をとり込んで、おいしい実を实らせ、その重さにも耐えることができるのです。

子どもたちもいろいろな経験をしながら、深く根を張ってってもらいたいと思います。今のこの経験は今後強く生きていくための力となることと思います

ほけんしつからひとこと ～ 根は深く ～

ほけんしつからひとこと ～ 根は深く ～

我が家の小さな庭に野菜を植えますがなかなか収穫できず・・・

でもトマトだけは毎年収穫できています。

知っていましたか？トマトなどの苗を植える時は、たっぷり1週間分の水を吸わせて植え、その後1週間は水をあげないそうです。葉っぱはぐったりとして元気がなくなり、枯れてしまうのでは・・・と心配になりますが、それでも水をあげずにじっとがまん。食物は葉がぐったりとしている間、新しい根を深くのばすことに集中しているのです。

毎日のようにさっと水をあげると、水が地面にあるのでトマトは地表（横）に根を広げます。水やりをやめると枯れやすくなり弱いトマトが育ちます。自然界では毎日雨は降りません。

はじめの1週間水をあげないことで、トマトは水を求めて深く根を伸ばし、雨が数日降らなくてもへっちゃらな、強いトマトへと成長します。辛さをのりこえ、土深く根を伸ばしたトマトは、自分の力でたくさん水と栄養をとり込んで、おいしい実を実らせ、その重さにも耐えることができるのです。3つのお得



朝から体調不良を訴え保健室に来た A さんに「おうちの人にも話した？」と聞くと「忙しそうだったから話していない・・・」とつぶやきました。

日々忙しい毎日ですが、少しゆとりのできる夏休み？

つぶやきやグチをしっかり時間をかけて聞いてあげてください。

高学年になると無口になったり反抗的な態度をとったり、思春期を迎える子どもたちの急激な変化に戸惑うこともあるでしょうが、

「聞いてもらった」ということで、自分を大切にされていると実感したり、本当にしんどい時も話そうという気持ちになることと思います。



ほけんしつ日記