

7月の和名は「文月」です。七夕に願い事を短冊に書くという風習が由来ではないかといわれています。さて、今年の七夕で、短冊に願い事を書いた人はいますか？きっと子供の頃は書いた人も多かったと思います。短冊に書かなくても、時々自分の願いや希望を口に出すのは大切かもしれませんね。さて、もうすぐ夏休みです。ぜひ、充実した夏休みを過ごしてください。また、県大会や吹奏楽コンクールに出場する人は、精一杯頑張ってきてくださいね！応援しています。

## 心と体を大切にする夏休みにしよう！

### やっぱり「早寝・早起き・朝ごはん」が一番です！

昔から「寝る子は育つ」というように、成長ホルモンは夜10時から2時の間に分泌されます。また、睡眠を十分とることで免疫力が高まり、病気にかかりにくくなります。さらに、朝ごはんを食べることにより脳が目覚め、体温が上昇してやる気もアップしますよ。

### 食事は栄養のバランスを考えて食べよう。

不足しがちな野菜を多く食べましょう。夏野菜（きゅうりや茄子など）には、体を冷やす作用があるので、暑い夏にはおすすめです。また、成長期には肉や魚などのタンパク質を摂ることが大切です。



### 熱中症対策を忘れずに！

こまめに水分と塩分をとりましょう。また、風通しの悪い服装や睡眠不足、空腹、下痢などは熱中症を誘発するので注意が必要です。外での活動は、暑さ指数（WBGT）をチェックし、活動可能な場合でも30分に1回は涼むことが大切です。

### むし歯や視力低下などの治療はお早めに。

むし歯や視力低下などで、まだ病院を受診していない人は、早めに治療しましょう。特に3年生は、これから進路に向けて大切な時期になります。今のうちにしっかりと体調を整えておきましょう。



### 気持ちをリフレッシュさせてエネルギーをチャージ！

夏休みは、自分の自由時間が多くなるので、好きな時間を過ごして、心のエネルギーをチャージしましょう。ただし、ネット依存にならぬように注意してね！

#### 保護者の皆様へ

昨日、お子さまに「健康の記録」を配付いたしました。今年度の健康診断の結果を記入してありますので、お子さんの成長をご覧ください。ご覧になりましたら表紙に押印し、7月20日(木)まで学校に持たせてください。どうぞよろしくお願いいたします。

# ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たく  
て甘いジュースが欲しく  
なりますね。でも、ジュ  
ースばかり飲んでいる人は要注意！ ジュー  
スには想像以上の砂糖が入っています。

かくざとう  
角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL **約17個分**

スポーツドリンク 500mL **約10個分**

リンゴジュース (濃縮還元) 200mL **約8個分**

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。  
普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



## 大丈夫？ そのひと言で救える命がある



学校で起  
こる熱中症  
は、毎年約  
5,000件※。死亡事故の  
多くが体育の授業や部活  
動などのスポーツ活動中  
に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。  
もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが  
声を掛けてあげて  
ください。



大丈夫？ 水分とってる？

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。  
自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

## 夏の星空を眺めてみよう



夏の夜、テレビ、ゲーム、スマホを置いて、たまには  
ゆっくり星空を眺めてみませんか？



さが探してみよう!!

### 夏の大きな三角形

こと座のベガ、わし座のアルタイル、白  
鳥座のデネブの3つの一等星を結ぶ三角形。  
8月なら夜9時ごろ、真上に見つかります。

### ペルセウス座流星群

今年、見やすいのは8月11日～14日の  
夜9時から明け方ごろまで。空全体に現れ、  
1時間に25個ほど見えることも。