



石巻市立住吉小学校
令和8年6月25日
<No.4>

○保護者の皆様へ：お子さんと一緒にお読みください。

梅雨に入り雨の日が続いていますが、水泳学習が始まり、子どもたちは元気に学校生活を送っています。今後の暑さに向けて、熱中症予防対策にも取り組んでいるところです。ご家庭でも、早寝・早起き・朝ご飯・外遊びを継続して、暑さに負けない体づくりをお願いします。また、毎日汗をかきますので、お風呂やシャワーで体を清潔にして、ぐっすり眠ることができるようご配慮ください。

水筒（水かお茶）とハンカチ・ティッシュを忘れずに持たせてください！

良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、

朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。



30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。

菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ



なつ 夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

ごはんを食べよう

からだのう
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

①

はや
早

おそ
遅くまで
寝
寝ていると、
せい
生活リズムが
くず
崩れるよ。

しょう ②

につからう

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだのつか
体の疲れが取れないよ。

③

ほ きゅう
補給をしよう

「のどが
かわ
いた」とおも
え
う前に、
ほきゅう
こまめに補給しよう。

④

えい しょう
栄養

いい食事をとろう

せい
成長期の体には
たくさんの種類
の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

⑤

①あさ ②おき ③はやね ④あそび ⑤健康診断

健康診断が終わりました！



7月スクールカウンセラー来校日

7日(火) 14日(火)



ご希望の
方は、学校
までご連絡
ください。