



児童生徒用

ほけんだより



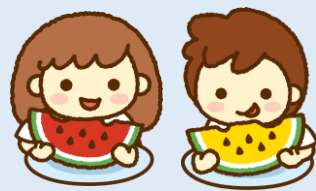
令和5年7月26日 No. 4

天津日本人学校保健室
養護教諭 船越 郁奈

明日から、待ちにまった夏休みが始まります。夏休みは自由に使える時間がたくさんあります。運動・休養・睡眠・食事・遊び・勉強のバランスを考えて、健康で楽しい夏休みが過ごせるように計画を立てましょう。そして、二学期に向けて心と体にたっぷり栄養補給をしましょう！！二学期に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています♪

7・8月のほけん目標

夏を健康に過ごそう！



暑い夏を乗り切るには、生活リズムを整えることが大切です。下に書いていることを意識して、元気に夏を楽しみましょう！



きそく ただ せいかつ
規則正しい生活リズム



朝は早く起きて
きちんと朝ご飯を食べましょう！
体温が上がり、一日を
元気に過ごすことができます。



きちんと朝ごはん

勉強したり、遊んだりして
疲れた体や脳を休めるためには
夜、ぐっすり眠ることが大切です。



はやく
早めになる

暑いと、冷たい食べ物
を食べたくなりますね。
食べ過ぎてお腹が痛い…！
なんてことが無いように
注意をしましょう。



た
食べすぎ注意

運動は、お手伝いやお散歩など
普段の生活の中の行動も含まれ
ます。自分に合った方法で
体を動かしましょう！！



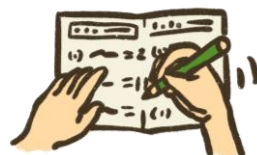
適度な運動

ゲームやインターネットで
遊ぶ時のルールは、おうちのひと
としっかり話し合しましょう。
また、1時間使ったら、
15分は目を休めましょう。



やりすぎ注意

夏休み最終日に、慌てて夜更かし
して終わらせる…なんてことが
無いように、宿題は計画的
に終わらせましょう！！



計画的に学習



中国の夏の過ごし方

今回は中国の一般的な夏の飲み物を2つ、紹介します。みなさんも一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか？もしかすると、既に飲んだことがある人もいないかもしれませんね。まだ飲んだことがないという人は、少し大人の味かもしれませんが、見かけたらぜひ挑戦してみてくださいね♪

绿豆汤(绿豆のスープ)

绿豆は栄養豊富で暑気払いと食欲増進の効果が
あると言われています。皮には熱を下げる効果、果肉
部分には解毒効果があり、夏にぴったりな食材です。
豆を煮こんだ汁を飲むのが一般的ですが、お砂糖で甘
くしたり、塩でしょっぱくしたりするのは、住んでいる
地域や個人の好みによって変わります。



酸梅汤(梅ジュース)

★烏梅(青梅を燻製させたもの)

★氷砂糖

★陳皮(みかんの皮)

★山査子

★桂花(キンモクセイ)



などを煮込んで作った甘酸っぱい飲み物です。
食べ物の消化を助けると言われています。

7月のほけんだよりはここまで！最後まで読んでくれてありがとう。

今月もまちがいさがしに挑戦してみてくださいね♪



まちがいさがし

左右の絵の7つの
ちがいをを見つけよう！

①帽子の花 ②カモメ ③氷の旗の波 ④フジラステルカ ⑤アサカノ種 ⑥枝豆 ⑦ペンギンの椅子の色