

# ほけんだより

## 8月

夏休み号

令和7年7月18日発行  
虹の原特別支援学校  
高等部対馬分教室

明日から夏休みが始まります。楽しい計画を立ててワクワクしているのではないですか。楽しい夏休みには健康な体が欠かせません。早寝・早起・朝ごはんを夏休みも継続し、大きなけがや病気にかからず元気に過ごしてほしいと思います。登校日に元気な姿で皆さんに会えるのを楽しみにしています。



～保護者の皆様へ～

☐健康カード（押印をお願いします）

☐夏休みの健康調べ

本日、上記の2点を配付しています。

確認及び記入していただき、2学期始業式の日8/25（月）に担任へご提出ください。

歯ブラシの交換もお願いします。

なつやす  
夏休みの目標



なつやす  
夏休みは**受診のチャンス**です！！

まだ治療が済んでいない人は、夏休み期間中に受診をお願いします。受診のときは「〇〇検査の結果について（お知らせ）」の用紙をご持参いただき、受診結果を学校へご提出ください。受診の状況や結果について把握したいと思いますので、ご協力をお願いします。

用紙を紛失された場合は、再発行いたしますので、学校までご連絡ください。



## こんな場所には気をつけて！



# みなさん、野菜は好きですか？

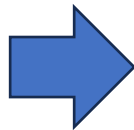


8月31日は「野菜の日」

8月31日は8（や）3（さ）1（い）で「野菜の日」と言われています。みなさんは普段一日にどれくらいの野菜を食べていますか？一日に必要な野菜の摂取量は350gと言われています。野菜をたくさん食べて、暑い夏を元気に乗り越えましょう。今が旬の夏野菜の効果について紹介します。

一日に必要な野菜の摂取量

グラム  
**350 g**



一日に必要な野菜の摂取量の例（引用：農林水産省）

かぼちゃ



効果：免疫を強くする、美容

トマト



効果：免疫を強くする、美肌

なす



効果：がん予防、体を冷やす

ピーマン



効果：新陳代謝を促す  
血管を丈夫にする

きゅうり



効果：余分な塩分を排出する  
利尿作用

とうもろこし



効果：疲労回復  
便秘解消

えだまめ  
枝豆



効果：疲労回復、貧血防止

この機会にいつもより野菜を食べてみたり、苦手な野菜に一口だけでもチャレンジしたりしてみてください。



朝ごはんはからだと脳に大切！



朝はみなさんも脳もお腹がぺこぺこ。  
脳のエネルギーの  
もと  
ブドウ糖をほきゆうするためにも  
朝ごはんは必ず食べましょう！

