

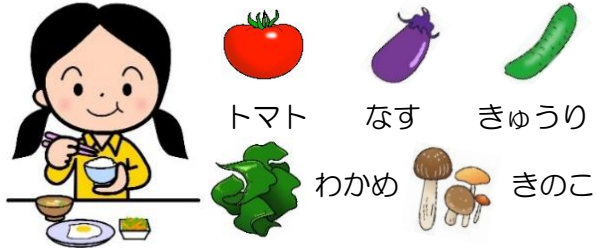
ほげんだより7月

令和5年7月3日
大江小 保健室

きそくただ せいかつ すいぶんほきゅう ねっちゅうしょう よぼう
規則正しい生活と水分補給で熱中症を予防しましょう。

さいきん つゆ は ま あつ ひ つづ さいおん しつど たか たいおんちようせつ
最近、梅雨の晴れ間に暑い日が続いています。気温や湿度が高くなると、体温調節がきちんとできなくなり、頭痛やめまい、吐き気などを起こして、「熱中症」になる危険があります。下に書いてあることを守って、暑い夏を健康に過ごしましょう。

えいよう しょくじ
栄養バランスのよい食事をとる



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとる



あせ たいない いっしょ
汗をかくと、体内のビタミンやミネラルも一緒に体外へ流れ出てしまいますが、しっかり食事とすることで、これらを補うことができます。また、食事に、みそ汁やスープなどの汁物があると、水分を摂ることができるのでお勧めです。

すいみん にち かいふく
睡眠には、1日のつかれを回復させる働きや免疫力アップに繋がるので、早めに寝て、十分な睡眠をとるようにしましょう。

すいぶんほきゅう
こまめに水分補給をする

のどが かわ まえ すいぶんほきゅう
のどが渇く前に、水分補給をしましょう。上手な水分補給の摂り方は、1回につき2～3口をこまめに飲むことです。一度に、たくさん飲むとお腹が痛くなるので気を付けましょう。



あつ
暑さをさける



ぼうしをかぶったり、冷たいタオルを首に巻いて、頭や首に直射日光が当たるのを避けましょう。また、休けいは、日かげでしましょう。

保護者の方へ

○熱中症予防のために、お子様の健康状態の確認と水筒持参をお願いします。



これから梅雨が明けて、更に気温が高く、暑い日が続くことを予想し、熱中症の心配をしています。熱中症予防のために、栄養バランスのよい食事や早寝・早起きなど、規則正しい生活を送ることができるように、ご家庭で声掛けや見届けをよろしくお願いします。また、学校でしっかり水分補給ができるように、水筒を忘れずに持たせていただきたいと思います。よろしくお願いします。

○健康の記録の確認をお願いします。

本日、1学期に行った健康診断の結果を記載した「健康の記録」を配付させていただきました。ご家庭でお子様と「健康の記録」を確認していただき、表紙の1学期の欄に捺印をして、7月7日（金）までに、担任へご提出ください。よろしくお願いします。

あさはん 朝ご飯をバランスよくしっかり食べましょう。

6月に、「生活アンケート（生活習慣チェック）」を行いました。その結果、朝ご飯をしっかりと食べてきている人の割合は、全体で93%でした。また、ごはん・おかず・野菜などをバランスよく食べている人の割合は、全体で55%でした。

下を書いてあるように、バランスよく栄養素を摂ることで、健康な体がつくれます。ぜひ、バランスのよい朝ご飯をしっかりと食べて、毎日、健康に過ごしましょう。

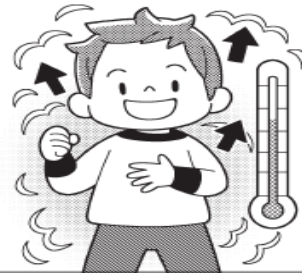
朝ご飯の働き

集中力が高まる



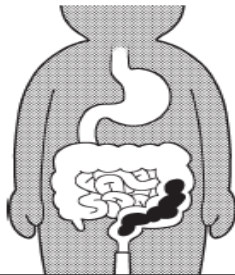
脳のエネルギーとなるブドウ糖をとることで、脳の働きが活発になり、勉強や運動に集中できます。

体温が上がる



体温が上がり、体が目覚めます。

うんちが出やすくなる



胃腸の働きが活発になり、うんちが出やすくなります。うんちをしてから学校へ行くと、すっきりした状態で勉強や運動に取り組むことができます。

体内時計がリセットされる



私たちの体内に備わっている体内時計は約25時間で1日のリズムを刻んでいます。朝ご飯を食べると、地球と同じ24時間に修正されます。体内時計がリセットされると、1日を元気に過ごすことができます。

健康な体をつくる栄養素

炭水化物

体と脳を動かすエネルギー源となります。

炭水化物が多く含まれる食品

ご飯、パン、麺類、いも類など



脂質

体を動かすエネルギーのもとになります。また、体温を保つ働きもあります。

脂質が多く含まれる食品

植物油（オリーブオイル、ごま油）、バター、マヨネーズなど



たんぱく質

筋肉や骨、脳、心臓、血液など、すべての部分の材料となっています。

たんぱく質が多く含まれる食品

肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など



ビタミン

ほかの栄養素がうまく働くための手助けをします。ビタミンは13種類ありますが、成長期の今、特に大切なのは、ビタミンA、B₁、Cなどです。

ビタミンが多く含まれる食品

- A：ほうれん草、ニンジン、かぼちゃなど
- B₁：豚肉、ハム、ベーコン、うなぎなど
- C：果物、野菜など



ミネラル

体の調子を整える働きがあります。体に必要なミネラルは13種類ありますが、成長期の今、特に大切なのは、カルシウムや鉄です。

カルシウムが多く含まれる食品

牛乳、乳製品、小松菜など



鉄が多く含まれる食品

レバー、赤身の肉や魚、貝など

