

ほけんだより 7月

令和6年7月5日 八幡小学校 ほけんしつ

7月は七夕が有名ですが、13日はナイスの日というのを知っていますか？7(ナ)1(イ)3(ス)の語呂合わせでナイスなこと、素敵なことを見つける日なのだそうです。「もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ、自分!」とほめてあげる方がよい結果につながりやすいとも言われています。暑い日が続きますが、自分や周りの人のナイスなところをたくさん見つけて元気にのりきりましょう!

あつさをのりきる!夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



水分ほきゅうはお水かお茶で



夏野菜もたくさん食べよう

あまいもの・つめたいものはひかえよう



あまいもの・つめたいものはひかえよう



夏バテとは・・・

- 夏の暑さや冷えによる自律神経の乱れが原因になって起こる、「だるい」「食欲がない」「疲れやすい」などといった様々な体調不良

原因

- 室内と室外の温度差やすいみ不足・栄養不足
- 冷たい物の摂り過ぎ
- 冷房がよく効いた部屋で長い時間いる
(体が冷えてさらに体調が悪くなってしまう)



予防・対策

- 冷たい食べ物や飲み物の摂りすぎは控える
- 早起き、朝ごはん、早ねの規則正しい生活をする
- 栄養バランスのとれた食事を心がける
夏野菜にはビタミンが豊富!夏バテ予防には最適☆



スポーツドリンクやジュースなどを毎日大量に飲み続けることによって、のどの渇きやだるさ、イライラ、吐き気などの症状が現れる急性の糖尿病、ペットボトル症候群。重症になると、意識障害など命に関わることもあります。たくさん動いたときにはスポーツドリンクを飲むことも必要ですが、必要以上に飲むことはやめましょう。最近では、無糖・低糖の炭酸飲料やスポーツドリンクもあります。パッケージを参考にして選ぶなど上手に活用しましょう。



ハンカチの準備はOK?

コロナ禍で手洗い習慣が定着した一方、制限が緩和され、手洗い習慣が離れていっている人もちらほら見かけます。また、手洗い後にポロシャツや給食エプロンでふいている人、手を振って水滴をはらう人などみられるようです。せっかく石けんで洗ったのに、これではまた細菌や汚れがついてしまいます。



吉野川保健所管内では、コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎、手足口病が多いようです。今の時期、食中毒も気になります。感染症や食中毒の予防、エチケットとして毎日清潔な自分専用のハンカチを準備しましょう。

また、生水(水道水等)を直接飲むのは要注意です。学校には冷水機がありますが、おうちから必ず水筒を持ってくるようにしましょう。



保護者のみなさまへ

健康診断の結果について

すべての健康診断が終わりました。医療機関受診が必要な場合はお知らせしています。(歯科検診は全員にお知らせしています。)受診されましたら、学校まで結果をお知らせください。

ノーマディアチャレンジ大変お世話になりました。

子どもたちの家庭での頑張りがとてもよく表れていました。保護者のみなさまのご協力のおかげです。結果は夏休み前のほけんだよりでお知らせします。

