



大仁北小 ほけんだより NO.6 7月5日

# ほっと

おうちの人と  
一緒に読んでね！



いよいよ7月に入り、間もなく梅雨明けです。本格的な夏がすぐそこまできていますね。規則正しい生活をして、元気に1学期をしめくくれるようにしましょう。

## ～ほけんしつ日記～

朝運動で、「あと2周で〇〇周だ！がんばります！！」と言ってはりきって走る人、600周走ったという人もいます。朝運動をすると、脳にスイッチが入り、体も鍛えられます。朝から走っているみなさん、とてもがんばっていますね。私もみなさんに追いつけるようがんばって走ります。

欠席0の日合計:5日間

7月予定...8日(金)生活習慣病予防講座(4年生)

一日に必要な野菜は？砂糖や油はとりすぎているかな？実験をしながら考えてみます。お楽しみに♪

☆保護者の方へ☆

全ての健康診断が終わりました。検診の結果、受診が必要なお子さんには個別にお知らせしています。健康手帳は、9月の発育測定の後にお返しますので、ご確認ください。

## 治療率

続々と治療証明が来ています！

自:63.1% 歯:29.5%

## “すいみん”・“朝ごはん”を見直してみよう！！

「朝、時間がなくて朝ごはんをあまり食べられなかった」という人や「昨日寝るのが遅くなってしまった」という人がいますね。すいみんをたっぷりとる・朝ごはんをしっかりと食べることは熱中症にならないためにも大切なことです。



## 朝食に必要な栄養素

炭水化物

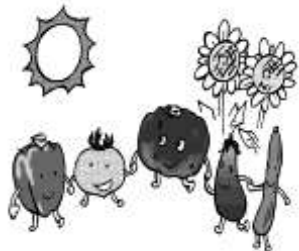
主にブドウ糖の供給源になります。

ビタミン・ミネラル

炭水化物を効率良くエネルギーに変換し、体の調子を整えます。

たんぱく質

骨、筋肉、血液などを作ります。



夏野菜は、からだを冷やしてくれます。季節のものを食べるには意味があるのですね。

夏野菜ってどんな野菜かわかるかな？



朝ごはんには味噌汁や梅干で塩分をとってくと熱中症予防にもよいそうです。

毎日どんな朝ごはんを食べているかな？

# 熱中症を 予防しよう！！

## .....どんな症状がでるの？.....

すつう 頭痛

めまい 立ちくらみ

かおいろ わる 顔色が悪い

はきけ おうと 吐き気や嘔吐

きんにく 筋肉のけいれん



## .....ならないための予防法は？.....

☆できるだけ薄着でぼうしは必ずかぶろう！

黒っぽい服は熱を吸収するので、白っぽい服がおすすめです。  
風通しがよくて汗を吸ってかわきやすい生地のものがいいです。

☆こまめに水分をとろう！

運動をしている時は、コップ一杯分くらいの水分を15～30分ごとにとりましょう。学校では、休み時間に外に行く前と、外から帰ってきた後には必ず水分をとりましょう。

☆気分が悪くなったら無理をしないで！

ひかげなど、日光が当たらない風通しのよいところで休みましょう。  
気分の悪い友達を見つけたらすぐに大人に知らせてください。



## むしさされに注意しよう

～虫刺されで困っている人がたくさんいます～

### むしさされの手当て

- ① さされたところを水で洗い流そう。
- ② 汗や水分をふきとり、かゆみ止めをつけておこう。
- ☆ 氷で冷やすとかゆみがやわらいだり、あとで起こる炎症を軽くしたりします。



はちまき 蜂・蚊・フヨ・毛虫・むかでなど

※蜂に刺された場合はショックに要注意※

2回自以降はショック症状を起こすことがあるので、じんましんや腹痛、気分不良などの症状のときは救急車を呼びましょう。

