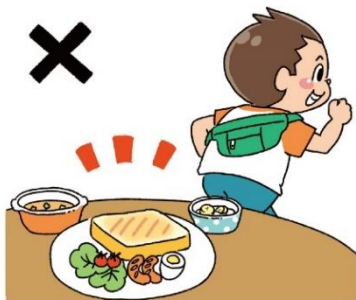


夏はけんだより

令和6年7月19日(金)京丹後市立丹後小学校 保健室

さあ、夏休みです！

1学期が終わり、夏休みが始まります。暑い暑い夏になると予想されています。
暑いと食欲もさがりぎみ・・・そうなると心配なのは夏バテや熱中症。下の図のような生活を送っていると夏バテするかもしれません。気をつけましょう。夢中になれることがみつかる夏休みになるといいですね！



朝ごはんを食べない



1日中ごろごろする



冷たいジュースばかり飲む



エアコン低すぎ



夜ふかし

暑さ指数 (WBGT) について要注視！！

ねっちゅうしょう いのち まも こうどう め やす

熱中症から命を守る行動の目安



	35 以上	熱中症特別警戒アラート	警報災害レベル	原則休校
	33 以上	熱中症警戒アラート	運動中止	医師常駐等条件付きで運動可
	31 以上	危険	運動は原則中止	外出を避け涼しい室内に移動
	28～31	嚴重警戒	激しい運動は中止	炎天下を避ける
	25～28	警戒	積極的に休憩	運動する場合、定期的に休息

夏に多い感染症～今年は特に手足口病～
本校でも手足口病や溶連菌がみられました。

コロナも3連休明けから増えているそうです



ヘルパンギーナ



手足口病



咽頭結膜熱（プール熱）

予防のために、手洗い・うがいも有効です。

	本校身長 (男子)	府平均身長 (男子)	本校体重 (男子)	府平均体重 (男子)	本校身長 (女子)	府平均身長 (女子)	本校体重 (女子)	府平均体重 (女子)
1年	113.5	117.1	19.7	21.7	113.8	116.0	21.3	20.9
2年	122.4	122.7	24.1	24.1	121.2	121.6	24.3	23.4
3年	126.1	128.7	26.5	27.5	123.7	128.1	23.1	27.2
4年	133.2	134.2	29.2	30.9	135.2	134.4	30.7	30.3
5年	139.4	139.9	35.5	34.6	139.4	141.8	34.4	35.8
6年	144.5	145.8	36.9	38.8	151.1	147.4	43.4	39.5

※府平均は昨年度のものです

ネバネバ食材で夏を元気に

◎納豆 ◎オクラ ◎山芋
◎なめこ ◎モズク ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手でありあまり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱がち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。

健康の記録を返します。

成長や体の具合を確かめてください。
治療に行かれましたら受診報告を学校までお願いします。



食事をきちんととることも
熱中症予防の第一歩！
食欲がないから…と
朝ごはん抜きにならないようにしましょう！
塩分、水分、ミネラルの補給につながります。

