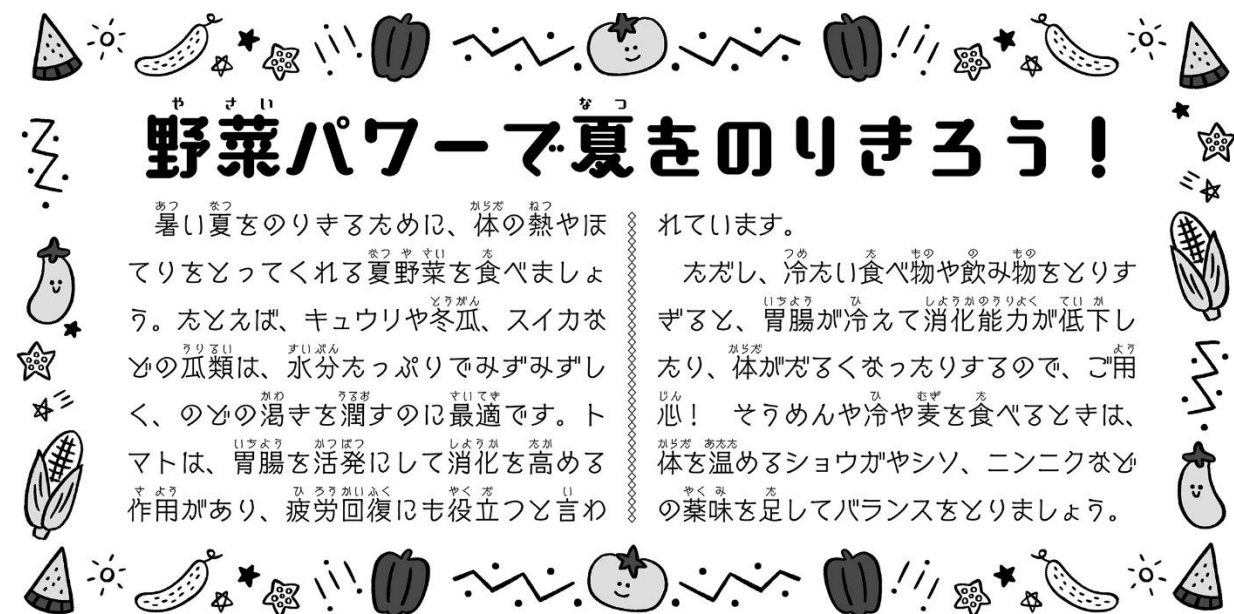




令和 4 年 6 月 28 日
西東京市立住吉小学校
校 長 小 林 宏
養護教諭 平松 真理

暑い日が続いています。学校でも休み時間に元気に遊んだ後、汗をたくさんかいている児童をよく見かけます。暑い夏を乗り越えるためのコツの一つに「ご飯をしっかり食べること」があります。今回は食べると元気が出る夏野菜について紹介します。



暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどの渇きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、ご注意ください！ そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

「けんこうのきろく」をお返しします

今年度の定期健康診断は終了しました。健康診断の結果、学校医や検査機関から指導があった場合には、お知らせを配布しています。学校での検診結果は、診断ではなく「スクリーニング（選別）」ですので、その日の体調で指導を受け、疑わしい所見がある場合にはお知らせを配布しています。そのため、受診の結果「異常なし」と診断されることもありますのでご了承ください。健康診断へのご協力、ありがとうございました。



さて、定期健康診断の結果を記入した「けんこうのきろく」をお返しします。結果を確認して、保護者印またはサインを学校に提出してください。肥満度は「けんこうのきろく」の肥満度計算図表と裏面の成長曲線でご確認ください。

受診結果の報告書を早々にご提出いただきありがとうございます。報告書受け取りについての印は、まだけんこうのきろくにつけていませんのでご了承ください。

夏の乗り越える味方、「いい汗」をかこう！



＜いい汗ってどんな汗？＞
○汗の粒は小さめ、濃さはうすめ。
○サラサラで乾きやすい。
○雑菌が繁殖しにくく、においが少ない。



「いい汗」は、汗に含まれた塩分やミネラルが、体の外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで乾きやすい、という特徴があるため、体温を下げる働きがあります。熱中症の予防にもつながります！

「いい汗」をかくために大切なことは「慣れ」です。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対にエアコンのきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまに汗をかいても「いい汗」をかくことができず、乾きづらく、ベタベタで、汗の効果が十分に発揮されないのです。

プール学習を安全に楽しむための注意



感染症×熱中症！両方対策しよう！

- 暑い夏だからこそ気を付けてほしい感染症・熱中症対策のポイントを紹介します。
- ① マスクで潤っていると勘違いしないこと！喉が渇く前にこまめに水分補給しましょう。
 - ② エアコンは止めずに、こまめに換気をしましょう。
 - ③ 運動中、暑いときなどは、周りの人と距離をとってマスクを外してもかまいません。
 - ④ 感染症や熱中症に負けない体をつくりましょう。基本は、バランスよく食べて、たっぷり寝ることです！

