



# ほけんだより

なつやすみ号



南牧小学校保健室

No. 6 H30.7.20

もうしょ なか なつやす  
猛暑の中、いよいよ夏休みのスタートです。

ふだんとはちがうせいにかつ たの おお  
生活になります。楽しみなことも多いで  
すが、暑さの中、あつ なか き き つか  
気をつけたり、気を遣うこともあります  
ね。それぞれの家の生活スタイルの中、いえ せいにかつ なか  
ルールや決まりを まも げんき あんぜん す くだ  
守って、元気に安全に過ごして下さい。



\*お知らせ・お願い\*

## 保健室からの課題について



①『けんこうチャレンジシート』②『歯みがきカレンダー』③『体づくり こつこつシート』を配布しました。家族と相談して決める事やチェック欄もあります。ぜひお子さんと一緒に、取り組んでいただけたらありがたいと思います。5月のチェックシートの課題を意識してよろしくお願いします。

★夏休み明け8／27（月）に担任の先生に提出です。

## 治療をすませましょう！



先日、『健康のきろく のびのび』を配布しました。健康診断で受診が必要であると診断された場合には、この夏休みをつかって治療をすませてほしいと思います。

受診の際には、学校から配布した検診結果が記入されている用紙を持っていき、治療が完了したら、必ず医師に治療報告書へ記入をしてもらってください。学校への提出も忘れずにお願いします。

# 夏の感染症にご用心

平成30年7月18日

(定点当たり報告数)

群馬県感染症情報です。。。

★ がついているのは、富岡管内で流行しているものです。予防は**手洗いの徹底**です。細菌性食中毒（O157）もでていますので、食品の取り扱いも要注意です。

| 疾 病 名           | 第27週 | 第28週 |
|-----------------|------|------|
| ★ 手足口病          | 3.26 | 4.89 |
| 咽頭結膜熱           | 0.52 | 0.28 |
| ★ A群溶血性レンサ球菌咽頭炎 | 2.43 | 2.09 |
| 感染性胃腸炎          | 5.28 | 5.61 |
| ヘルパンギーナ         | 1.19 | 1.72 |

# 夏バテしないために



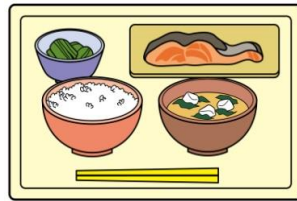
夏バテとは、特定の症状を指すのではなく、夏に起こりやすい体調不良のことをいいます。主な症状は、だるさ・疲れ・立ちくらみ・食欲低下・胃腸の働きの低下などがあげられます。

規則正しい生活をして、夏バテにならないようにしましょう。

十分な睡眠をとる



バランスのとれた食事をとる



適度な運動をする



ぬるめのお風呂につかる



冷たいものを食べすぎない。  
胃腸をたいせつに



エアコンの設定温度を  
低くしすぎない



## ★夏バテ解消に効果的な食材とは！？

### [疲労回復効果のある食材]

|                                                                                                                                      |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>●<b>ビタミン B1</b> を含む食べ物</p> <p>ビタミン B1 が不足すると、ブドウ糖はエネルギーに変わらず、疲労物質の乳酸となって夏バテを起こします。そのため、ビタミン B1 を含む食材を積極的に摂り、エネルギーの代謝をよくしましょう。</p> | うなぎ、豚肉、鯛、ぶり、大豆、玄米、ほうれん草 など |
| <p>●<b>アリシン</b>を含む食べ物</p> <p>アリシンには、ビタミン B1 を吸収しやすくするほか、ビタミン B1 の効果を持続する働きがあります。</p>                                                 | にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎ など          |
| <p>●<b>クエン酸</b>を含む食べ物</p> <p>疲労物質である乳酸を分解し、体の外に排出する働きがあります。</p>                                                                      | レモン、オレンジ、グレープフルーツ、梅干し など   |
| <p>●<b>ナイアシン</b>を含む食べ物</p> <p>ビタミン B1 と同様に、疲労回復効果があります。体内でナイアシンが足りなくなると、慢性的に疲労を感じたり、精神的に不安定になったりすることもあります。</p>                       | 豚レバー、たらこ、あじ、さば など          |

