

令和5年8月30日
No.8
湊小学校 保健室

38日間の夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年も暑い夏休みでしたが、休み中リフレッシュできましたか？まだまだ夏休みの生活リズムモードの人もいるかもしれませんね。2学期が始まりましたが、夏休みで体が暑さに慣れていないため熱中症も心配なところ。抵抗力が下がらないように規則正しい生活リズムを徹底し、2学期も元気に学校生活を過ごせるようにしていきましょう！

夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント 1 朝の太陽の光を浴びよう

これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント 2 朝ごはんを食べよう

ポイント 3 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう

夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

🍴 元気のもと 夏野菜を食べよう！！ 🍴

8月31日は『野菜の日』です。旬の野菜は、その季節を元気に乗り越えるための栄養素が多く含まれています。夏は冷たいものを多く摂る機会が多いため、消化不良を起こしやすくなります。また、長い休みから学校が始まり、体へ負担がかかるため疲れも出てきやすくなります。栄養バランスのとれた食事からも体の調子を整えて、毎日元気に学校生活を送ることができるようにしましょう！

<p>ピーマン カプサイシン、 ビタミンP→新陳代謝を促す、血管を丈夫にする</p>	<p>枝豆 ビタミンB₁・B₂、 カルシウム、鉄分 →疲労回復、貧血防止</p>	<p>きゅうり カリウム、 ビタミンC→余分な塩分を排出する、利尿作用</p>
<p>とうもろこし ビタミンB₁・B₂、 食物繊維 →疲労回復、便秘解消</p>		<p>なす ポリフェノール、 カリウム →がん予防、体を冷やす</p>
<p>かぼちゃ ビタミンC・E、 カロテン (ビタミンA) →免疫力アップ、美容</p>	<p>トマト ビタミンC・E、 カロテン (ビタミンA) →免疫力アップ、美容</p>	

夏の宿敵「蚊」



実はこれからの季節が...

蚊は暑すぎると活動が鈍くなるそうです。そのため、最近夏は猛暑のため蚊に刺されることが少なく、夏の終わりころに刺されることが多くなる傾向にあります。特に最近、夕方から秋を感じるような涼しさになってきているため、蚊の活動が活発になってきます。(私も最近刺されることがとても増えました...)

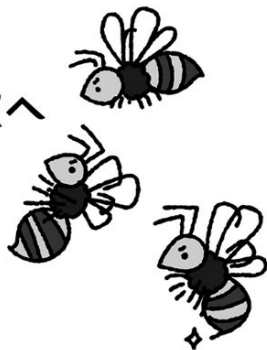
蚊はもちろんですが、その他の虫に刺された時に、かゆくて出血してしまうくらいかいてしまうことがあると思います。出血するくらいかいてしまうと、『とびひ』になる可能性が高くなります。刺されたら、なるべくかかないで薬を塗る、冷やすようにしましょう。また、ひどい場合には病院を受診するようにしましょう。



虫刺され

こんなときは病院へ

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった



虫刺されの手当て

- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたら冷やして薬を塗る



雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう!

×木の近く



×のきした軒下



※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。



季節の変わり目に多くなりやすいので気を付けましょう!

【おうちの方へ】9月1日(金) 保健関係書類提出の締切り日です!!

- ① 夏休みの健康調査票
- ② 松島自然教室健康調査票(5年生のみ)

ピンク色の保健れんらく封筒に入れてお子さんを通して担任まで提出をお願いいたします。