

保健室より

～熱中症を予防しよう～

養護教諭 松藤 文香

これから夏場にかけて、心配なのが熱中症です。熱中症は、気温が高い時や風がなく、湿度が高い時、スポーツをしている時、また、閉め切った室内や車の中などで起こりやすいです。少しでも調子が悪い、体がだるいと思ったら、無理せずに涼しいところで休みましょう。

熱中症には、生活習慣が大きく関係します。睡眠をしっかりとり、バランスの良い食事を心掛けるなど生活習慣を整えましょう。また、のどが渴いている時は、必要な水分が不足している『脱水状態』です。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をすることが大切です。とくに、子どもは汗をかく機能や腎臓の機能が未熟なため、多くの水分摂取が必要になります。学校では、授業の前後や休み時間の前後などにタイミングを決めてこまめに水分補給しましょう。



～健康診断結果について～

定期健康診断が終了しました。書類提出や尿検査等でご協力をいただきありがとうございました。健康診断結果より、医療機関での治療、検査が必要とされた場合は「治療勧告書」をお渡ししています。早期発見、早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるため、出来るだけ早い時期に主治医や医療機関を受診していただくようお願いいたします。なお、学校での健康診断は「スクリーニング検査」のため、最終的には病気や異常がない場合もあります。あらかじめご了承ください。

給食室より

栄養士のつぶやき ～暑さに負けない体づくりを！～

栄養士 深沢 啓介

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、「毎日の食事」が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるよう心掛けましょう。

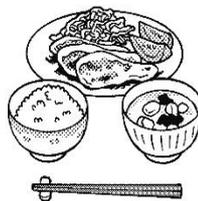
さて、7月の給食も、芝浦小の皆さんが元気に過ごせるよう、安全でおいしい給食を栄養士と調理員が協力して作っていきますよ。

★7月イベント食を紹介！

- ・セタメニュー
 - ・シンガポールメニュー
 - ・給食室に届くお米の産地の郷土料理
 - ・土用の丑の日メニュー
- お楽しみに♪

1日3食をしっかりとり

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



冷たいものをとり過ぎない

冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。

