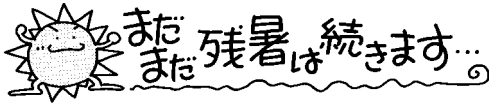


## 8・9月 ほけんだより

平成29年8月29日

さいたま市立中島小学校 保健室



楽しかった夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。子どもたちが2学期もけがなく元気に過ごせるといいですね。

さて、最近はおかしい風が吹いたかと思ったら熱帯夜になったり、油断して薄着で寝たら急に冷え込んだりと、気温の変化が不安定ですね。気温差5℃で、衣服1枚分と言われていています。好きなタイミングで脱いだり着たりして、体温調節できる服装で、体調を崩さないように気を付けましょう。

## 2学期の保健関係行事のお知らせ

## 《身体測定》

- 8/31 (木)・・・5・6年生
- 9/ 1 (金)・・・3・4年生
- 9/ 4 (月)・・・1・2年生・なかよし



- ☆ 身長が正確に測れないため、頭頂部、後頭部でのポニーテール・ピン留めはさせないでください。計測時にほどく場合があります。

## 《歯科健診》

- 10/19 (木) 9:00～・・・1・3・5年生
- 10/31 (火) 9:00～・・・2・4・6年生

- ☆ 永久歯は一生使う歯です。むし歯や歯肉炎の疑いがあった場合には、早めの受診をお願いします。

- ☆ 乳歯のむし歯でも抜けるのを待つのではなく、早めに受診し、歯医者さんと相談してください。



## 《就学时健康診断》

- 11/17 (金) 通常日課3時間

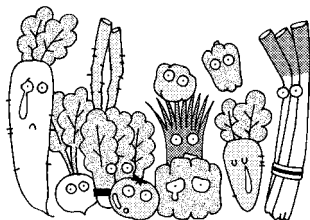
- ☆ 対象は来年度の新入学児童と保護者ですが、6年生の児童にお手伝いをしてもらいます。

- ☆ 1～5年生は給食なしで下校となります(12:00完全下校)。
- ☆ 6年生は、お弁当持参となります。下校は15:30頃を予定しています。
- ☆ 6年生は、事前の打ち合わせの日の下校も遅くなります。

打ち合わせ日 10/23 (月) 15:00～(15:35頃下校予定)

## 上手に摂ろう！ビタミンC

野菜上手にとってる？



野菜はカロリーが低く、体の働きを調整するビタミンや、カリウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。また、腸の働きなどをよくし、コレステロールの過剰な吸収を抑える食物繊維など、体の調子を整えるのに欠かせない成分も豊富です。

暑い日が続き、「だるい」「疲れやすい」など、夏バテ気味の人もいるのではないのでしょうか。そんな人におススメなのが、「ビタミンC」です。

ビタミンCは、身体を動かすエネルギーを生産するときに大量に使われます。つまり、体内でビタミンCが足りないと疲れやすくなるということです。今の時期は、ビタミンCは汗で流れ出たり、暑さや冷房などの気温差ストレスで消費されたりと消失が激しく、朝・昼・晩の食事できちんと野菜を摂らなければ、1日に必要な所要量が摂取できないのです。

ビタミンCは水溶性のため、汗や尿などと一緒に体外へ放出されてしまうので摂りすぎの心配はありません。しかし、常に消費され貯蔵が難しいビタミンでもあるため、1度に大量に摂るよりは、1日3回の食事に分けて摂るのがよいそうです。

また、ビタミンCは美肌、免疫機能向上、ストレス耐性、便秘解消などに効果があるといわれています。工夫して上手に摂りたいものですね。

