

# ほけんだより 8月

令和2年8月20日 能登川北小学校 保健室

今年ことしの夏なつも厳しい暑きびさが続つづいています。毎年まいとしより2学期がっきが早はやく始はじまったので熱中症ねっちゅうしょうに気きをつけて生活せいかつ

ていきましょう。そこで大切たいせつなのは「睡眠すいみん・食事しょくじ・水分すいぶん」です。夜よるは早はやめにぐっすり眠ねむる、好すき嫌きらいせずし

っかり食たべる、忘わすれずすいぶんほきゅうに水分補給あつ、暑あつさに負まけずすに過すごしていきましょう。

## バランスのとれた食事しょくじって？

主食しゅしょく & 主菜しゅさい & 副菜ふくさいをバランスよく

摂取せつしゅしよう

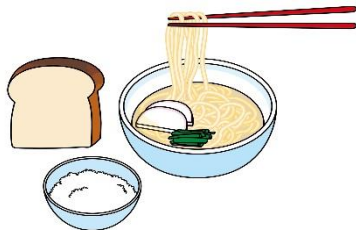


### 主食しゅしょく

主おもに炭水化物たんすいかぶつを含むふくむ。

力ちからや熱ねつになる。

たとえば…ごはん、パン、めん類めんるい

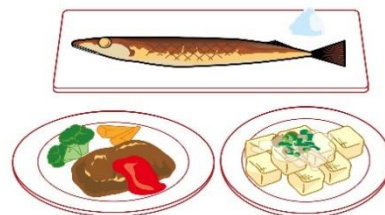


### 主菜しゅさい

おもにタンパク質たんぱくしつと脂質しじつを含むふくむ。

からだをつくるもとになる。

たとえば…魚さかな、肉にく、たまごたまご、大豆だいず（とうふ・納豆なっとう）

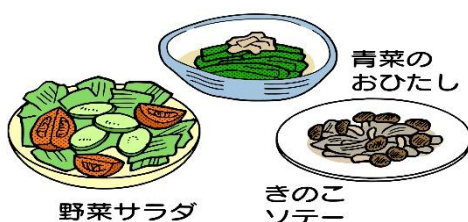


### 副菜ふくさい

おもにビタミンやミネラルしよくちつせんい食物繊維しょくぶせんいを含むふくむ。

からだの調子ちようしを整ととのえる。

たとえば…野菜やさい、いも、きのこきのこ、海藻かいそうの料理りょうり



主食しゅしょく・主菜しゅさい・副菜ふくさいの3つに  
「乳製品にゅうせいひん」「果物くだもの」をプラスする  
とさらに栄養えいようがアップしますよ

# ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しましょう



## 1 環境条件に合わせて運動する（時間帯調節・こまめな休憩）

暑い季節の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、運動が長時間にわたる場合は、こまめに休憩をとりましょう。



## 2 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

暑いときは、薄着にし、屋外で直射日光に当たる場合は帽子を着用して、暑さを防ぎましょう。



## 3 暑さにならす

体が暑さに慣れていない時に多く発生する傾向にあります。暑さに慣れるまでは短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。

## 4 こまめに水分補給する

暑い時は汗をたくさんかきます。水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節や運動能力が低下します。

暑いときはこまめ（15分～20分ごと）に水分を補給しましょう。



## 5 暑さに弱い人は特に注意をする

暑さへの耐性は個人差が大きいことを認識する必要があります。過去に熱中症を起こしたことがある人などは運動を軽くするなどの配慮をしましょう。

疲労、発熱、下痢など体調不良の時は無理に運動しないようにしましょう。

## 6 栄養をとろう

朝ごはんをしっかりと、バランスよく食べることも熱中症予防になります。しっかりと食べて体力をつけましょう。

2学期も、コロナウイルス感染症の予防を続けていきましょう。健康観察、手洗い、マスクの着用、免疫力を高める、3密を避けるなど予防に取り組みましょう。  
(裏面に続きます)