

# ほけんだより **8月**

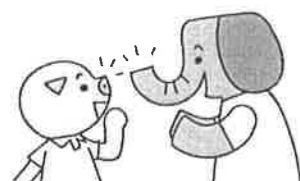
令和元年8月27日(火)  
荒島小学校保健室  
8月号

長い夏休みが終わって、いよいよ2学期のスタートです。みなさん、夏休みの楽しい思い出はできたでしょうか？  
2学期は、荒島地区運動会、宿泊行事や遠足、学習発表会など様々な行事があります。  
1学期に負けないくらい元気に過ごして、荒島っ子みんなで行事を成功させていきましょう！

## がっき したいぞくてい おこな 2学期も身体測定を行います！

2学期の各学級の予定です。  
1学期と比べてどれだけ大きくなったか、楽しみですね。

9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)
3年	にこにこ学級	1年1組	4年	5年
	6年		1年2組	2年



身体測定の結果はまた後日、「健康のきろく」に記入して返却します。



## の飲み過ぎ...ペットボトル症候群

まだまだ暑い日が続くので、こまめな水分補給はかせませぬ。  
みなさんは普段、どんなものを飲んでますか？  
スポーツドリンクや清涼飲料水など、糖分が含まれているものを一度にたくさん飲み続けると頭がクラクラする、口の中が乾く、全身がだるくなるなどの症状が出ることがあります。  
(個人差があります)これは「ペットボトル症候群」とよばれるもので、糖分のとりすぎにより、心身の調子がくずれてしまった状態を言います。  
普段から、水やお茶などのなるべく糖分が入っていないものを選ぶようにすると、ペットボトル症候群の予防につながります。



食べて元気のもと!

## なつやさい 夏野菜

8月31日は「野菜の日」。いろいろな食品をバランスよくとりたい毎日の食生活では野菜は欠かせません。  
今が旬の夏野菜。その主な栄養素と効用をまとめてみました。

### ●かぼちゃ

ビタミンC、E  
β-カロテン(ビタミンA)  
【免疫力アップ】【美容】



### ●トマト

ビタミンC、E  
リコピン  
【抗酸化作用】【美容】



### ●なす

ポリフェノール、カリウム  
【がん予防】【体を冷やす】



### ●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】



### ●きゅうり

カリウム、ビタミンC  
【余分な塩分を排出】【利尿作用】



### ●枝豆

ビタミンB1、ビタミンB2  
カルシウム、鉄分  
【疲労回復】【貧血防止】



### ●とうもろこし

ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維  
【疲労回復】【便秘解消】



\*野菜ジュースだけでは、毎日に必要な野菜はとれません。野菜そのものを食べて味わい、元気な体作りに役立ててくださいね。(よく噛んで食べることも、歯と口、さらには全身の健康につながります。)



## おうちのかたへ

夏休み中に、健康診断に関する受診をされた方は、受診連絡票を担任まで提出してください。

受診がまだの方は、受診後速やかに提出をお願いいたします。

お腹の冷えに注意

