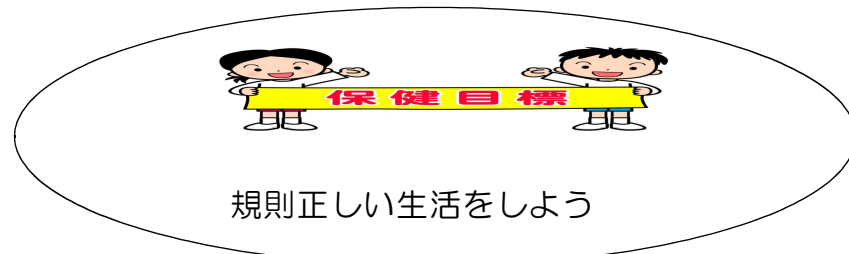


保健だより

H27年 7月
中条小学校

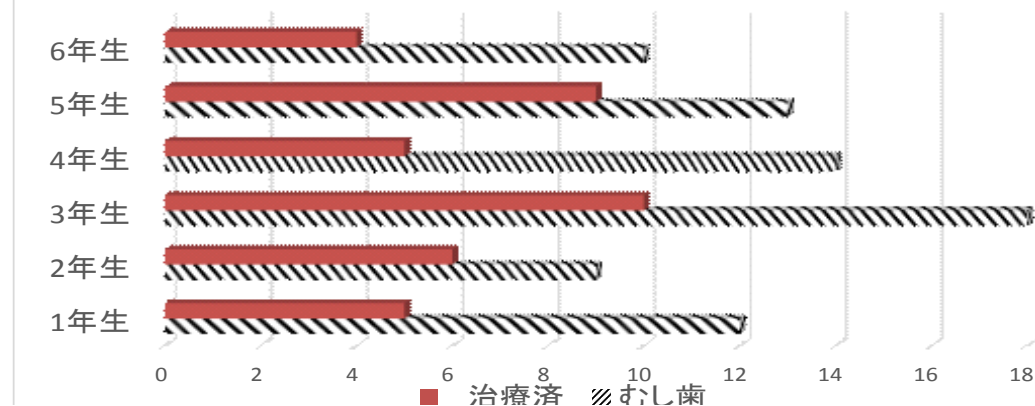


梅雨明けが待ち遠しいですね。4月～6月は溶連菌感染症、ウイルス性胃腸炎、手足口病等の感染症での欠席がありました。7月になり少し落ち着くでしょうか？日中の気温差があった時は、腹痛での保健室来室が見受けられます。布団をかけてなくて冷えたり、冷たい飲み物をがぶ飲みするのは、下痢や夏バテのもと。暑いなーと感じるのをちょっとガマンして、体を暑さに慣らして過ごしましょう。

6月30日ですべての健康診断が終了しました。アンケート等のご協力ありがとうございました。お知らせが届いたお子さんは早めの医療機関への受診をお勧めします。



むし歯治療状況



上記は学年別の治療の様子です。斜線がむし歯保有者、赤色が治療済みです。100%までには、まだまだです。痛くなる前に歯科医院へ行ってください。

夏ばて予防にしっかり朝食を

1日3食バランスよく栄養はとれていますか？ほとんどの児童が朝食をとっていますが、なかには寝坊して食べていない子もいます。夏ばてを寄せ付けないためにもしっかりとっておきたい栄養素を理解し食べさせてから登校させてください。

夏に消化しやすい たんぱく質 肉、豆 卵 乳製品 など	疲れにくくする ビタミンB1 豚肉 ウナギなど
ビタミンB1の吸収を高める アリシン たまねぎ にんにく ネギ ニラなど	気温差のストレスで失われやすい ビタミンC 赤ピーマン レモン キウイなど

楽しいプールや夏休みにするためにも一人一人が、毎日の生活習慣に気をつけて過ごし暑い夏を乗り切りましょう。

