



# 7月 ほけんだより

2024年度 健生

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、水分をこまめに摂取するようにしましょう。

## とびひ

アトピーや汗疹、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。中でも原因菌の黄色ブドウ球菌は高温多湿を好み、夏に流行します。



### ★とびひ発生時の登園について

・ガーゼや絆創膏にて保護し、登園。覆えない部分(頭皮など)に出来た場合には登園不可となります。かき壊す前に皮膚科に受診し早めに治すことや爪切りを行なうことが大切です。

## プール前チェック!

### ★プールが始まります★

- ・皮膚に異常はありませんか?
- ・熱はありませんか(解熱後 1 日以上経っていますか)?
- ・鼻水や咳は出ていませんか?
- ・目やにや充血はありませんか?
- ・食事や睡眠はとれていますか?



# 7月 給食だより

2024年度 健生

今年も暑い日が続くと予想されます。食欲も落ちるこの時期ですが、元気に夏を乗り切るため、ビタミン、ミネラル類の補給が重要になってきます。

### 夏バテ対策に有効な食材

#### <ビタミンの必要性>

夏は食欲が落ち、麺類やごはんのみの食事や清涼飲料水などの口あたりがよいものに偏りがちです。これらに多く含まれる糖質を体の中でエネルギーに変えるためには、ビタミン B1 が必要ですが、夏は食欲が落ちて不足しがちです。このビタミン不足が夏バテの原因とも言われています。

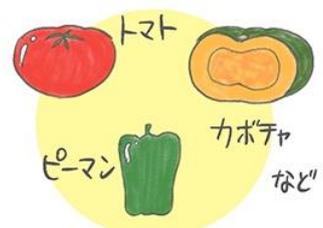
#### <ミネラルの必要性>

夏は汗とともにナトリウムやカリウムなどのミネラルがたくさん体外に出ていきます。また、食欲が落ちて野菜などの副菜の摂取量が減ると、ミネラルが不足しがちです。熱中症は、体内のミネラル不足によっても引き起こされます。

#### 疲れ予防のビタミンB1



#### 夏野菜でビタミンを!



#### 香辛料や酸味で食欲増進!!



#### カリウム豊富な食材でだるさを予防

