

げんきっ子7がつ

令和6年7月1日

三高小学校

7月は ぱくぱくウィーク!

朝ごはん、三つの目ざましスイッチON



朝ごはん、やさいやくだものを食べよう。

野菜や果物の働き
かぜをひきにくくなる。
おなかの調子よくなり、すっきり
うんちがでるようになる。
お肌がきれいになる。

ネバネバ食材で夏を元気に

- 納豆
- オクラ
- 山芋
- なめこ
- モズク
- モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。
ネバネバが苦手でありあまり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。
ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。
夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱りがち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。
ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。



歯医者に行こう!

6月の歯科検診で、乳歯のむし歯8人、要注意乳歯(抜いた方がよい乳歯)4人、永久歯のC0(初期むし歯)7人、歯肉炎8人、歯垢7人、歯石3人が見つかりました。
すでに歯医者に行った人は3人です。まだの人は、夏休みなどを利用して必ず行きましょう。

① 体の目ざましスイッチ
朝食にたんぱく質をとると、体温が上昇し、よくかむことで、脳と体が活動モードに切りかわります。



② 脳の目ざましスイッチ
主食に含まれる炭水化物(糖質)は、血糖値をあげて、脳が働き始めるきっかけとなります。



② 体の調子を整えるスイッチ
野菜や果物は、体の調子を整え、便秘を防ぎます。



熱中症かも!?

エアコンが効いた室内など涼しい場所へ

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

経口補水液などで水分補給

こんなときは救急車!

自分で水が飲めない

悪化すると命にかかわることも。受け答えがおかしい

すぐに対処しましょう。



スクールカウンセラーの生越先生との全員面談が7月9日で終わります、みなさん、生越先生とお話してどうでしたか? また、お話をしてみたいな、と思った人は、えんりもなく、申し込んでください。2学期は、9月10日、10月1日、11月12日、12月3日の火曜日13:30~14:30です。申込先は、担任の先生か保健室の伊藤です。