

暑い日が多くなりましたが、元気に過ごせていますか？築瀬小では感染症が流行ることはありませんでしたが、近隣の学校では百日咳で休む人が増えているそうです。全国的に百日咳の感染が増えているようなので、たくさん咳が出る場合は百日咳を疑って病院を受診することをおすすめします。

百日咳とは

病原体	百日咳菌
症状	かぜの症状から始まり、やがて「コンコン」と激しくせき込んだ後、「ヒュー」と笛をふくような特有のせきが何度も出るようになります。1か月を過ぎるとせきの回数は減りますが、1日数回は激しいせきが続き、回復に約3か月かかることがあります。
登校について	特有のせきが治まるか、5日間の適正な治りょうを終えるまでは出席停止となります。



百日咳に患った際は、「意見書」を医師に書いてもらい登校の時に提出してください。意見書は本校ホームページに掲載されています。

暑い夏を元気に過ごそう

夏休みまであと少しですね。みなさんは夏バテにならずに過ごすことができていますか？暑い夏を乗り切るために気を付けることをいくつか紹介します。楽しい夏休みを元気に過ごすことができるように心がけて生活しましょう。



涼しい時間帯に
適度な運動



バランスのとれた
食事



早寝早起き



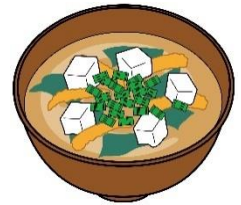
こまめな水分補給

「みそ汁」で元気に過ごそう！

みそ汁をとると様々ないいことがあります。毎日みそ汁を飲んで元気に過ごしましょう。

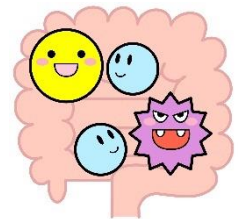
いいこと① 胃腸の働きが活発になる

食事の時に温かい汁物をとると、胃腸の働きが活発になり、消化吸収がよくなります。



いいこと② 腸内環境が整う

みそ汁に使われている味噌は大豆を原料にした発酵食品です。発酵によって大豆の栄養が吸収しやすくなっています。また、乳酸菌の働きで腸の善玉菌を増やして、腸内環境を整えてくれます。



いいこと③ 水分と塩分で熱中症予防

朝にみそ汁をとると食材の栄養だけではなく、水分と塩分をとることができます。暑い時期は汗をたくさんかいて水分と塩分不足になりがちなので、朝にみそ汁を飲むことがおすすめです。スポーツドリンクに頼りすぎてしまうとスポーツドリンクに含まれている糖分でむし歯になりやすいので、朝の食事で塩分をとれるといいですね。



いいこと④ いろいろな食材で栄養補給

みそ汁は、野菜・海藻・イモ類・キノコ類・豆腐など栄養がたくさん含まれている様々な食材と相性があるので、いろいろな食材の栄養素をとることができます。



健康診断が終了しました

4～6月に実施した健康診断が終了しました。病院受診を勧める手紙をもらった人は、夏休みなど時間がある時に早めに病院に行くようにしましょう。

