



すまいる

がっき 2学期がはじまりました!

2学期がはじまりました! みなさん、夏休みは健康に楽しくすごせたいでしょうか? 先生はみんなの夏休み中の楽しいお話をきくのを、とても楽しみにしています。

また、夏休みの生活リズムから、学校の生活リズムにもどすことが大切です。まずは、はやね・はやおきからはじめましょう。そして、2学期も元気に健康にすごしましょう!



まだまだ暑い日がつづきます…

1学期とおなじく、水筒と帽子を持ってきてください。



そのほかに持ってくるといいもの

①汗ふきタオル

汗をかくのはいいことです! 高くなった体温を下げてくれます。しかし、そのまましていると肌がバタバタして気持ち悪かったり、かぜをひいたりするので、汗ふきタオルがあるといいですね。

②着がえ用の下着など

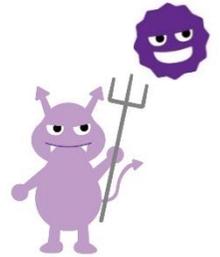
汗をかくと下着がぬれてしまいます…。保健室にも用意がありますが、衛生上の観点から新品を返してもらうことになってしまうので、着がえ用の下着などがあると1日気持ちよくすごせます。



なつ 夏はこんな病気に要注意!

①食中毒

菌が増えた食べものを食べると、お腹が痛くなったり、気持ち悪くなったりします。夏はあつくて、食べものが傷みやすいので、しっかり火を通したり、冷蔵庫に入れたりしましょう!



②夏バテ

暑さが原因で、体がだるかったり疲れてしまったりします。ほかにも食欲がなくなる、頭が痛くなるなどの症状があります。

夏バテかもと思ったときは、栄養のよくとれるご飯を食べたり、よく寝て体を休めたりしましょう。



＼おうちの方へ／

夏休み中にこんなことはありませんでしたか?

- ①大きなけがはありませんでしたか?
- ②病気にはかかりませんでしたか?
- ③アナフィラキシーなど、アレルギー症状は出ませんでしたか?

- * お子さまの体調面で、なにか心配なことがある時には、学校へお知らせください。
- * 健康カードを回収します。変更や追記事項があれば記入し、表紙に押印して学校へ提出してください。

なつ よぼう 夏バテを予防しよう！

～おすすめの食材と料理を紹介～

《おすすめの食材》

○お肉（とくに豚肉！）



○お魚



○たまご



○大豆



○ごま

○梅干し

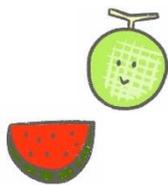


○やさい

→キャベツ、きゅうり、だいこん、トマト、なす
モロヘイヤ、こまつな、オクラなど

○くだもの

→いちご、スイカ、メロン、レモン



《おすすめの料理》

～ひ じる
冷や汁～



ひ じる さいたまけん きょうどりょうり
冷や汁は埼玉県の郷土料理です！
さいたまけんしゅっしん おきのせんせい なつ ていばん
埼玉県出身の荻野先生の、夏の定番！

＜作り方＞

- ①いりごまを、すりばちでする。
- ②そこにみそや大葉を入れて、合わせる。
- ③輪切りにしたきゅうりとお魚を入れる。
- ④だし汁または冷水、さらに氷を加える。
- ⑤みょうがやしょうがを乗せて、完成！

→この汁に、うどんやそうめんを入れて食べます。

さっぱりとした味なので食欲がないときでも、
パクパクと食べられます。
そして、夏に必要な栄養がたくさんとれるので、
とてもおすすめです！

