

にこにこげんき

木江小学校 ほげんだより No. 7
令和6年8月6日（火）発行

夏休み、計画的に!



夏休みに入って毎日とろけるような暑い日々が続いています。みんな体調をくずしていませんか？
夏バテせずにこの暑さを乗り切るためには、生活リズムを整え、バランスよくしっかり食べて、たっぷりすいみんをとり、水泳など適度に体を動かしましょう。
引き続き「熱中症対策」や「感染症対策」、交通事故や水の事故など安全に気をつけて、楽しい夏休みを過ごしてください。

知っていますか？「暑さ指数」

熱中症の危険度は、「気温」だけでなく、「風の強さ」や「湿度」「日差しの強さ」などで決まります。それらを合わせて熱中症の危険度を示す指標が「暑さ指数」です。単位は「℃」で示します。

暑さ指数の基準

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	注意
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31~35℃	28~31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)
28~31℃	25~28℃	警戒(積極的に休けい)
24~28℃	21~25℃	注意(積極的に水分補給)



ほげんしつのはホワイトボードを見てね



知っていますか？「熱中症警戒アラート」

熱中症になる危険性が極めて高いとされる日(暑さ指数が33以上になると予測される日)に都道府県単位で発表されます。(夏休みになり広島県ではほぼ毎日発表されています。)これが発表された日にはいつも以上に熱中症対策をする必要があります。水分補給や涼しいところで休けいをしっかりとり、危険な暑さから身を守りましょう。

こんな症状に注意!



- ① ずい場所
- ② 冷やす・水分補給
- ③ 自力で飲めなければ病院へ

7/25 夏休み料理教室

コロナ禍で何年も中止になっていた料理教室を5年ぶりに実施しました。



メニューは、小松菜とツナのまぜごはん、

ゆでたまごとごまきゅうり、じゃがもちスープの3つでした。

栄養士の前田先生に教えてもらいながら、4年生以上の5人で作りました。みんなとても手際がよく、6年生がつねに優しく声をかけ合いながら、全員で協力して作ることができました。この裏面にレシピをのせているので、よかったらぜひみなさんもうちのひとと作ってみてください。



★夏休みにサラダやカレー作りもしてみませんか？

自分好みの夏野菜サラダ & カレー

暑い夏を乗り切るために、旬を迎えた野菜をたっぷり食べましょう。おすすめは、サラダとカレーです。

トマト
体の熱をとってくれる。リコピン、ビタミンもたっぷり。

コーン
(ゆでたものでも、缶詰でもOK) エネルギーとなる炭水化物、ビタミン、ミネラルなどが豊富。

しらす
カルシウムがたっぷりな小魚。

ツナ缶
まぐろの缶詰。タンパク質補給に最適。

きゅうり
体の熱をとってくれる。ビタミンCとカリウムが豊富。

豆腐
(小さく切ったもの) 植物性タンパク質を摂取できる。

ブロッコリー
(ゆでたものでも、冷凍のものでもOK) ビタミン豊富な緑黄色野菜。

もやし
(ゆでたもの) 漢字で書くと「萌やし」。豆の芽なので、タンパク質、ビタミンなどが豊富。

かぼちゃ
実は夏が旬。薄く切って入れると甘みが増して美味。

トマト
ザクザク切って煮込む。

オクラ
ザクザク切って、最後の仕上げのときに入れる。

コーン
(缶詰でもOK)

夏野菜のサラダ

夏野菜のカレー

からだからこんな声が聞こえませんか？



- ◎治療が必要な場合は新学期になるまでに早めに受診しましょう。
 - ◎健康の基本は睡眠です。しっかりねましましょう。
 - ◎ゲームや動画視聴は時間を考えましょう。
- ★元気にすごしてね!