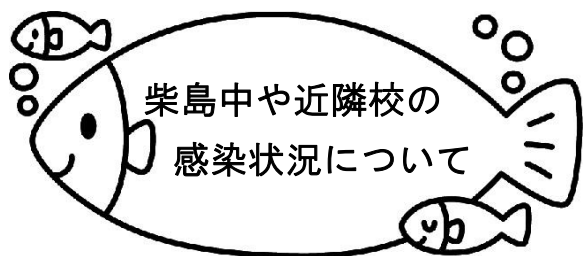




大阪市立柴島中学校 保健室  
令和6年8月30日 NO.5



今週より2学期がスタートしました。夏休み中は、大きなケガや病気、事故等の連絡もなく、始業式には、元気に登校する皆さんの姿をみてほっと一安心しました。8月は別名「<sup>はづき</sup>葉月」と言います。これは昔のカレンダーで8月、つまり今の9月を表しています。秋には、紅葉が進んで葉っぱが落ちるので、「葉落ち月」が短くなり「葉月」になったと言われています。ですが、実際はまだまだ暑く秋の気配は少し遠く、熱中症対策が欠かせませんね。熱中症にならないために、しっかりと睡眠をとる・朝ごはんを食べる・のどが渇く前に水分をとる等毎日の対策をしっかりとしましょう！



夏休み中、新型コロナウイルス感染症患者の増加等のニュースを目にした人もいるかもしれません。実際、新型コロナウイルス感染症だけでなく、さまざまな感染症が報告されています。柴島中を含めた東淀川区内の小中学校でも、夏休み明けから、インフルエンザ・溶連菌感染症・感染性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎・手足口病・新型コロナウイルス感染症に罹患して学校を休んでいる児童生徒がいます。

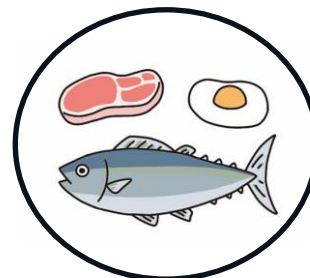
どの感染症も発熱や咳、頭痛等症状が重なるものがあり、症状だけではどの感染症に罹患したか判断するのは困難です。症状が続く場合は、医療機関を受診し、医師の診察を受けましょう。

検査してなにか分かった際には、中学校までお知らせください。



暑くて食欲が落ちやすい夏。食生活の乱れをまだ、引きずっていませんか？  
体に必要な栄養素を再確認し、意識してバランスよく食べることで残暑を乗り切りましょう！

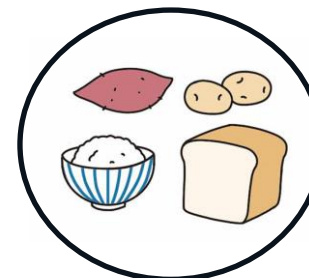
## 体に必要な栄養素



### タンパク質

(肉・魚・卵など)

体を作るための栄養素。組織や酵素、ホルモンの材料として使われます。植物性と動物性があり、バランスよく摂り入れるのがおすすめです。



### 炭水化物

(ごはん・パン・芋など)

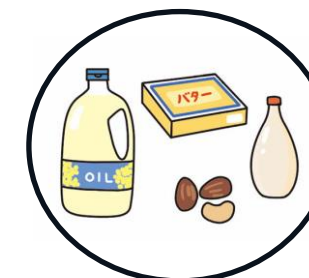
脳や体を動かすエネルギー源として使われます。体内の消化酵素で消化できる「糖質」と消化されない「食物繊維」があります。



### ビタミンやミネラル

(野菜・フルーツ・海藻など)

内臓や細胞の働きを助けて、体の調子を整えてくれる栄養素。ほとんど体の内部で作ることができないので、食事で摂ることが大切です。



### 脂質

(油・バターなど)

細胞膜やホルモンを作る栄養素。体温を保ったり、内臓を保護したりする役割もあります。質の良い油は生活習慣病の予防にも役立ちます。