



せんだいしらゆりがくえんしょうがっこう  
 仙台白百合学園小学校  
 2020年7月17日

7.21(火)は“土用の丑の日”。「土用」は立夏・立秋・立冬・立春の直前18日間の「期間」を示す言葉です。昔の暦では日にちを十二支(子・丑・寅・卯…)で数えていました。つまり“土用の丑の日”とは、土用の期間(季節の変わり目)におとずれる丑の日のこと。土曜日とは関係ありません。

7~8世紀に編纂された「万葉集」に、【夏痩せにはむなぎ(ウナギ)を食べると良いと石麻呂という人に勧めている歌】があります。1500年前から体調を崩しやすい夏にウナギを食べて栄養をたっぷり摂ろうという考えがあったのですね。

石麻呂に吾れもの申す夏痩せに  
 よしといふものぞむなぎとり召せ  
 大伴家持



ウナギには、ビタミン A やビタミン B群など疲労回復や食欲増進に効果的な栄養成分が多く含まれていて、夏バテ防止にはピッタリの食材です。ウナギ以外にも「う」のつく食べもの良いといわれています…うどん・瓜・梅干し・ウサギ・馬肉(ウマ)・牛肉(ウシ)など、やはり夏バテ防止に効果的な食材です。

※2020年の夏は、8.2(日)も“土用の丑の日”です。

**Q 暑い日に、お店でよく売れるものは、どれでしょう?**

- ① アイスクリーム    ② 炭酸入りジュース(大人はビール?)    ③ かき氷

気温が **22℃** 位 のとき、ビールが売れ始めます。

気温が **23℃** 位 のとき、アイスクリームは最も売れるそうです。

気温 **25℃** 以上 になると、

アイスクリームより、冷たくてさっぱりとした清涼飲料水を欲しがられるそうです。

気温 **30℃** になると、かき氷がよく売れます。アイスクリームは売れなくなるそうです。



人の身体は気温によって、基礎代謝量が変化します。

気温が低いときは、栄養を蓄えようと濃い味のものやカロリーの高いものが食べたくなくなります。身体を温めようとします。

気温が高くなると食欲が減退して辛いものやさっぱりしたものを好むようになります。身体を冷やしたいという本能的行動です(辛いものを食べて汗をかき、体を冷やそうとします)。でも、**身体**

**冷やし過ぎに注意!** 不調・夏バテにつながります。

最近では、冷やしていない常温のペットボトルの水やお茶、暑くても熱いお茶を飲むようにしている人も増えているそうです。温めのお風呂もお勧め…体を温め緊張をほぐすことで疲労回復、快眠にもつながります。



7月22日は**大暑**: 本格的な夏の到来です。梅雨明けもそろそろです(今年の東北南部の梅雨明けは7.25)、元気に夏を越せますように、気をつけてくださいね!

けんこうしんだん しゅうりょう  
**2020年度の健康診断、ほぼ終了しました。**



- 室内には児童5人以内の入室、廊下に間を空けた椅子に座り待機しました。
- 校医さん方も、予防対策をして検診にあたりました。
- 滅菌済みの器具を使用、また、使用後の器具は即消毒液に入れました。  
 消毒液に1時間つけた器具を、滅菌処理して収納しました。



- 色覚検査（希望者）を、7月後半～8月前半に行います。
- 個人宛の総合結果通知は、8月前半の見込みです（尿検査・循環器検査結果が業者から届き次第）。  
 尚、該当者には「受診のおすすめ」を検診後速やかに通知しました。

ほけんしつ はつねつしゃたいおう  
**保健室の発熱者対応について**

- ベッドコーナーに、防災の透明ビニールカーテンを取り付けました。
- 保健室内にトイレがあります。直接外へ通じるドアがあります。
- 保護者の方には速やかにお迎えに来ていただけますようお願いいたします。



★ご家庭での毎日の検温と健康観察、ありがとうございます。自粛緩和に伴い、全国的にCOVID-19感染者が増えてきました。本校職員も通常業務に加えて3密回避の工夫・配慮と校内消毒、今後の感染流行時の対応検討、自らの健康管理と日々励んでおります。みんなで、より気をつけて参りましょう。