

7月のほけんだより



令和4年7月20日 初島小学校 ほけんしつ No7

今年の夏も、厳しい暑さが続いています。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る！暑さに負けずに過ごしたいですね。

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

\\こんな人は/

水分が足りない…



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

\\こんな人は/

栄養が足りない…



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

\\こんな人は/

睡眠が足りない…



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

夏も元気に外遊び！ その前に…

これだけはチェック

持ち物

- ぼうし
- 飲み物
- タオル

+



- 日差しが強い日は… 日焼け止め
- 草むらや山に行くときは… 虫よけスプレー

おうちの人に伝えること

- どこで
- だれと
- 何をする
- 帰る時間



帰る時間や遊びに行くときのルールは、おうちの人と相談して決めよう

かんせんしょう よぼう コロナ感染症を予防しよう

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



みつ き 3密に気をつけよう

もう一度考えてみよう

むんむん



かんき
換気をしていない

ぎゅうぎゅう



ひと あつ
たくさんの方が集まる

がやがや



ちか はな
近づいて話す

生活リズムを整えて



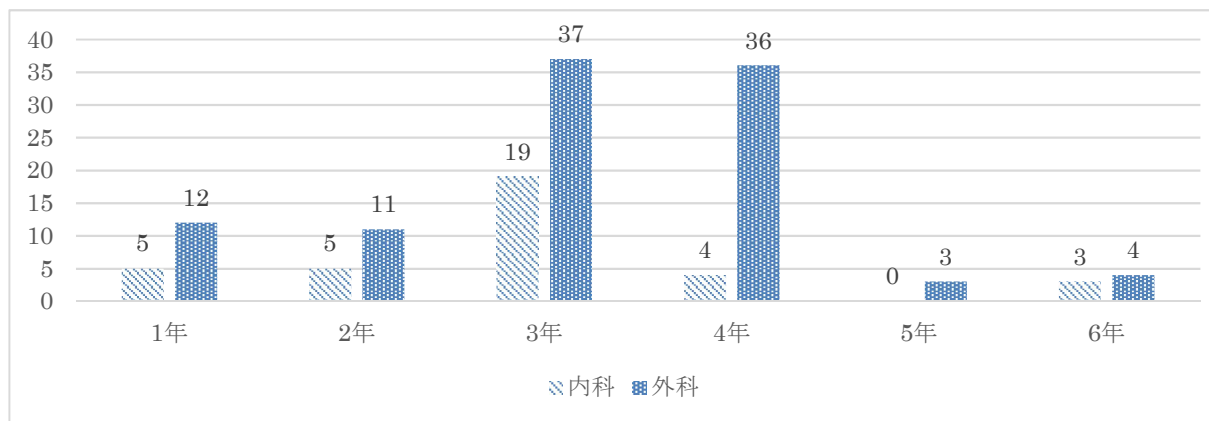
コロナに負けない
体力をつけよう!



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとって、免疫力を高めよう



がっき ほけんしつりよう きろく 1学期 保健室利用の記録



おうちのかたへ《お願い》

*むし歯予防だけでなく、歯周病の予防にも、『1日3回の歯みがきの習慣化』が大切です。休み中も歯みがきを忘れないように声をかけていただきたいと思います。また、生活リズムや食生活が乱れやすい夏休みですが、2学期に備えての体力の保持増進のため、規則正しい生活が送れるようご協力をお願いします。



「歯みがきカレンダー」は、低学年のお子さまでは、色のぬり方がわからない場合もあるかもしれませんので、お手伝いいただけるとありがたいです。

*健康チェック表の記入について、長期休業中を含む休日においても毎日検温と健康観察を継続して行ってください。