

ほけんだよい

令和2年7月30日 菅原小 保健室

8月1日から夏休みに入ります。今年の夏休みは16日間ですが、どのような予定や計画がありますか？おきる時間、ねる時間が学校のときと変わらないように生活してください。また、家で過ごす時間が多くなるので、お菓子や甘い飲み物のとりすぎなどにも気をつけましょう。元気に、楽しい夏休みをすごしてください！



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。

楽しい夏休み！ 出かけるときは…

●熱中症・日焼け対策を
●忘れずに！
●帽子、水筒、
●日焼けどめ！
●暑い時間帯はさけて
●出かけよう。

●行き先と帰る時間を
●おうちの人に言う！
●たとえ近所や
●慣れた場所でも、
●出かける前に
●必ず伝えよう。

●急な天気の変化に
●気をくばる！
●黒い雲、冷たい風は
●大雨・突風・雷のサイン。
●大きな建物に避難を。

手洗い・マスクの着用

コロナウイルスは、まだまだ感染が広がっている状況です。夏休みは、外出する人も増えます。家族などと出かけるときには、必ずマスクをつけ、帰ってきたら手あらいをしましょう。また、体調がよくないな…というときは、無理をしないで家で休むようにしてください。

保護者の方へ 金属製容器による食中毒にご注意を！

今般、古くなった金属製の容器に粉末清涼飲料水を溶かし保管したものを喫食したことにより、金属の溶出に伴う食中毒事例が発生しました。（厚生労働省より）

気温が高くなると、酸性の飲料（主に炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料）を水筒に入れて摂取する機会が増えてきます。その際は以下の点にご注意ください。

- ① 食品が接触する容器の内部にサビやキズがないか確認すること
- ② 酸性の飲み物（主に炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料）を長時間、金属製の容器に保管しないこと
- ③ 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換すること
- ④ 取り扱う食品の表示及び注意喚起を確認し、使用すること



はみがきカレンダー

【期間】 8月1日～8月16日まで 【提出日】 8月17日 【やり方】 夜、はみがきをきちんとできたら色をぬりましょう。

夜だけでなく、朝や昼も、はみがきをする習慣を続けましょう！ 夏休み中に、ハブラシの毛先がひらいていないか見ておこう。