



令和5年6月30日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

7月30日は土用の丑の日です。これから梅雨が明け本格的に暑い夏の到来です。昔から「う」のつく旬のものは、夏バテを予防すると言われています。うなぎ・梅干し・瓜(キュウリやスイカ)など、他にも夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、この暑さを乗り切りましょう！

7月の保健目標

病気の治療をしよう。



規則正しい生活をしよう。

## 夏に多い子どもの感染症

5月8日から新型コロナ感染症予防に関する規制が緩和されたにも関わらず、現在でもインフルエンザやコロナ感染症が収束していない状況です。

7月は、さらに子どもの感染症が急激に増える時期でもあります。手洗い・うがい・バランスの取れた食事・適度な運動・十分な睡眠で感染症予防を心掛けましょう。



### ヘルパンギーナ

38~40℃の発熱、のどの痛み食欲不振、口の中の水疱など



### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など



### 咽頭結膜炎（プール熱）

38~39℃の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



## 食中毒にならないために

梅雨時期(5月~6月)と夏(7月~9月)は湿度や気温が高く、食中毒の発生件数が多くなります。手は一見、きれいに見えますが、実は汚れているのです。きちんと石けんで手を洗わないと、手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して「食中毒」を起こす危険があります。本校の給食は、準備から片付けまで子ども達全員で行います。そこで、保育給食委員会では手洗いチェックカードで、手洗い実験を行いました。①30秒水洗いのみ ②30秒間石けんで洗う 結果は写真の通りで一目瞭然でした(汚れている部分が白くなっています)。③30秒石けんで2回洗うも行いましたが、1回で十分きれいになることが分かりました。この結果を見て子ども達は、手洗いの大切さが分かり、丁寧に手を洗うようになりました。

30秒水洗いのみ



30秒石けんで洗う



保護者様へ

「給食ひとくちメモ」配付について

今年度より、給食センターから「給食ひとくちメモ」が届くようになり、給食時に紹介しています。

参考になることや給食センターの方々の献立に対する思いなどがつまっています。家庭での食育の一環となればありがたいです。7月献立分より配付します。

