

ほけんだより 7月

令和5年7月21日
都農小学校 保健室

明日から夏休みが始まります。7月は息苦しい暑さとなりませんが、素晴らしいあいさつとともに元気に登校することができました。子どもたちの明るく、逞しい姿に本当に癒やされます。

1学期はコロナやインフルエンザが心配な時期もありました。また、厳しい暑さのせい、吐き気や嘔吐、頭痛を訴え保健室に来室する児童が多くいました。改めて、日々の感染症予防や丈夫な体づくりの大切さを感じたところです。夏休みは暑さに負けず、外に出て沢山の思い出を作りたいと思います。外遊びや運動は午前中か、夕方に行い、熱中症にも気をつけましょう。

保護者の方へ

夏休み中に、1学期に実施した健康診断結果の「見直し」をお願いします。

受診・再検査の必要があるお子さんにはすでにお知らせを配付しました。休みを利用して、なるべく早めに医療機関に行ってください。

また、前回の結果と見比べて何か変わったことや気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にもあらためて注目し、健康の保持増進に繋げていただきたいと思います。

保健室から、夏休み前に2回目のむし歯治療勧告を出しています。入れ違いになっていたら、すみません。まだの方は夏休みを利用して治療を行ってください。歯科医院では歯みがきの練習もしていただきます。学校でも歯みがき指導を行っていますが、より専門的で個別にしてください。歯みがきについても学べるよい機会だと思います。

ぜひご検討ください。



もうすぐ夏休み! けんこうな生活のために

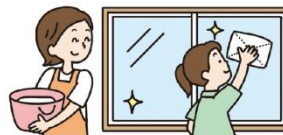
休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

都農町のおいしいうなぎが食べたいですね😊

土用のうなぎ

「土用のうなぎ」について、知っていますか? 土用とは季節の変わり目で、年に4回あります。夏の土用は、7月下旬～8月上旬の間で、年によって丑の日は1～2回あります。土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代、平賀源内(エレキテルなど有名な天才)が、売り上げ不振のうなぎ

屋に「本日土用の丑の日」と張り紙をするようアドバイスして、人気になったから…という説が有名です。

うなぎはビタミンA、B群、D、Eなどの栄養が豊富で、夏バテにも効果が期待できそうです。昔の人も、経験的にそれを知っていたのかもかもしれませんね。