



日之影小学校
保健室発
第6号

【☀夏がやってきます☀】

梅雨明けが近づいてきましたね。暑くなりはじめた時期は体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすいものです。いつも以上に生活リズムや食事の内容に気を配り、体調が悪いときは無理をせず、早めに休養することが大切です。

暑くなると気を付けないといけないのが、「熱中症」です。熱中症になったときにどうするかではなく、熱中症を予防することが大切です。規則正しい生活を送り、今年の夏も元気に乗り切りましょう！！ご家庭でも、お子様の健康チェックをお願いいたします。

（クイズ）
熱中症にならないためには？



1. しっかり
「す○○○」をとる

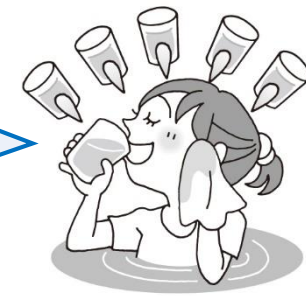
2. バランスのよい
「しよ○○」



3. つかれたときは
きゅ○○○



4. こまめな
す○○○ほきゅう



★答えは「裏」へ！

【ペットボトル症候群に注意！】

夏になると汗をかいてのどが渇くため、スポーツドリンクやジュースをよく飲む人はいませんか？ジュースには、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖のとりすぎは、体の疲れやむし歯につながります。のどが渇いたときには、水やお茶などがオススメです。ジュースを飲みたいときは、小さいサイズのジュースを選んだり、コップに注いだりして、飲みすぎない工夫をしましょう。

炭酸飲料
角砂糖
15個分

果汁入り飲料
角砂糖
13個分

スポーツ飲料
角砂糖
8個分

麦茶や緑茶
砂糖**ゼロ**

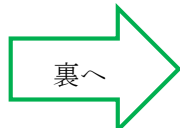
ジュースのかわりにお茶を飲もう！

※500mlのペットボトルに含まれる砂糖の量(およそ)

【治療を済ませましょう】

続々と健康診断結果を返却しています。治療が必要なお子様は病院を受診し、お知らせプリントは学校へご提出ください。

特に、「むし歯・視力低下」は日常生活に支障をきたします。早め早めの対応をお願いいたします！

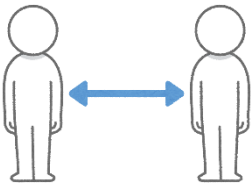


【夏のコロナ対策について】

～覚えよう！合言葉は「**とる**」😊～

新型コロナウイルス感染症対策のため、毎日マスクを着用していますが、暑い中マスクを着用していると熱中症のリスクが高まります。新型コロナウイルスへの対策をしつつ、熱中症にもならないようにするため、この夏は「**とる**」を合言葉に過ごしましょう！

①人との距離をとる



②マスクをとる



③水分をとる



できるだけ毎日
水筒を持たせて
ください！

【もう一度手洗いの確認を👏】

新型コロナウイルス感染症が日本で確認されてから、1年以上が経ちました。ご家庭でもたくさんの方の対策をいただいています。1年経った今、もう一度手洗いについて確認してみましょう。

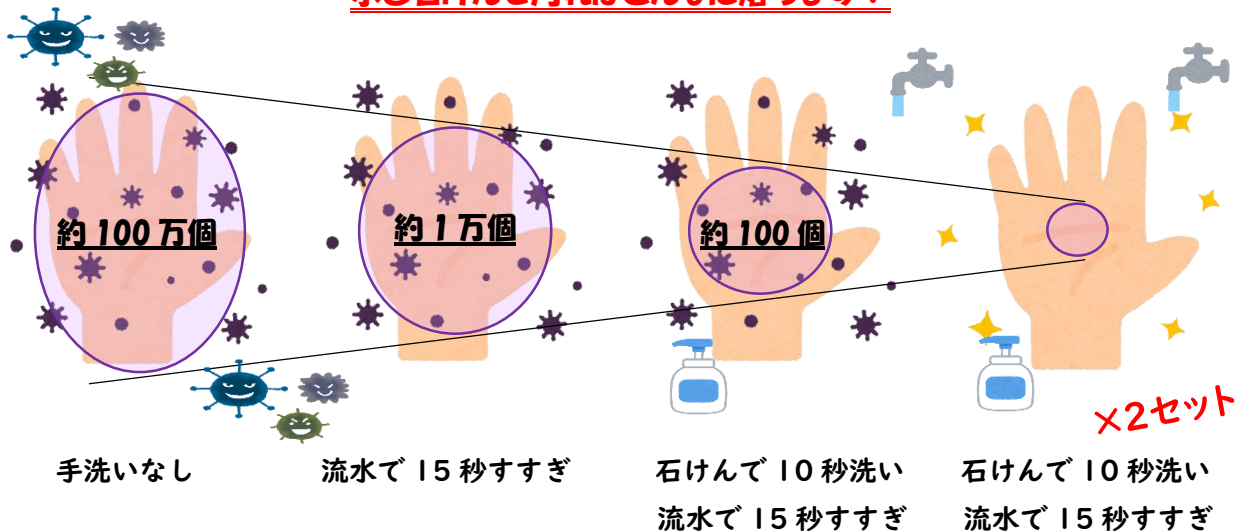


洗い残しが多い場所は【**親指・つめ・指の間・手首**】です。つつい疎かになりがちな手洗いですが、実は汚れがいっぱいです。石けんを使ってしっかり洗えば、その分、汚れもきれいに落ちます。特に洗い残しが多い場所に注意して、丁寧な手洗いをするように心がけてほしいと思います。

手洗いの効果 イメージ

きれいに手洗いできていますか？

水と石けんで汚れはこんなに落ちます！



(表のクイズの答え) ①すいみん ②しょくじ ③きゅうけい ④すいぶん