

# ほけんだより 夏休み号

大野小学校 保健室

## 夏休みがはじまります！

いよいよ夏休みです。夏休みの間も生活リズムを大きくくずさないよう、早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

そして、毎日の食事の後には、みがきのこがないように、丁寧にみがきをしましょう。

授業で確認した、3つのポイントを思い出しながらみがくといいですね。(①はブラシはまっすぐあてる

②ちょこちょこみがき ③やさしく、ていねいにみがく)

8月27日に、みなさんが元気に登校してくれることを楽しみにしています！

チャンス&チャレンジの夏休み



☆朝はいつもどおりに起きよう！



☆朝食はもちろん、昼・夕食もしっかり食べよう！



夏休みの生活と健康



☆クーラーのきいた部屋に1日中いないようにしましょう！



☆冷たいもののとりすぎに注意！

☆てぎどにからだを動かそう！

外に出かけるときは、帽子、ハンカチやタオル、すいとうなどを忘れずに！あつい時間はさけよう！

☆夜ふかしせずに早く寝よう！



## ～食中毒に気をつけよう～

食中毒とは、菌やウイルスがふえた食べものを

食べ、おなかが痛くなって吐いたり、熱が出たりすることです。

夏休みに食中毒にならないよう、3つのポイントを知っておきましょう。



### ① セッケンで手をあらう

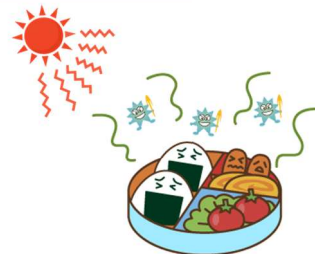
食べる前、トイレのあと、外から帰ってきたときはしっかり石けんで手あらいをして、ばい菌やよごれを洗い流しましょう。



### ② すぐに食べるか、れいぞうこに入れる

食べ物を長い時間あたたかい場所におくと、どんどん菌がふえていきます。

すぐに食べないときは、置きっぱなしにせず早めに冷蔵庫に入れましょう。



### ③ よく火をとおす

高い温度の熱によわい菌もいます。

お肉などは中までしっかり火や熱を通して、食べ物の中の菌をやっつけましょう。



----- 保護者の皆様へ -----

○2年生の希望者に実施した色覚検査の結果は、色覚異常の疑いがある児童にのみ配付しております。

○健康診断の結果、治療が必要な人には「結果のお知らせ」を配付しております。まだ受診をされていない場合は、夏休み期間の受診をお勧めします。

受診・治療されました場合は、再度プリントの提出をよろしくお願いいたします。

○夏休み中にお子さんが大きな怪我や病気にかかった場合は、学校にご連絡ください。