

にこにこ 8月

R2. 8. 3
龍野小保健便り
保健室 宗 小百美

<おうちのひとといっしょによんでください。>

8月に入ってからの暑さはうだるような暑さですね。「うだるような暑さ」とは、茹でられたような暑さという意味だそうです。この頃の日差しは本当に煮えてしまいそうです。でも、子どもたちは元気！！昼休みは、運動場で走り回って遊んでいます。このような中、熱中症が心配です。「きゅうけいしょう」「水をのもう」と呼びかけています。



夏の足りないおばけ 気をつけて！



- 冷たいものばかり食べている。
- 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

暑くて、冷たいものばかり、あっさりした食べやすいものばかり食べていると必要な栄養が足りなくて、体が疲れやすくなります。

おうちの方が準備して下さったものを好き嫌いせずしっかり食べ、温かい飲み物でお腹を冷やさないようにしましょう。



- のどがかわくまで水分をとらない。
- 水筒を持ち歩かない。

こんな人は

「水分」が足りない



子どもの体の70%は水分です。「のどが渴いた」と思ったら、もう脱水（水分が足りない状態）が始まっていることのサインです。遊ぶ時には、30分に1回は水分をとることを忘れないでね。

- 夜遅くまでスマホやテレビを見ている。
- 夜ふかしをしている。

こんな人は

「睡眠」が足りない



寝る時間がおそくなると、次の日の朝がなかなか起きなくなってしまいます。起きるのが遅いと、また夜寝るのが遅くなってしまいます。体の調子は、生活リズムと大きく関係があります。ダラダラした生活は、体が崩れ、やる気もなくなってしまいます。規則正しい生活を送っていきましょう。

<保健委員会活動>

てあら めいじん
めざせ手洗い名人！パート4



ひるやす がくねんごと てあら しょうす
昼休み、学年毎に「手洗い上手」というブラッ
クライトでどこに洗い残しがあるかを見る装置をつか
って、手洗いの学習をしました。
ていがくねん ほけんいじん てあら のこ
低学年には保健委員さんが洗い残しがどこにあるか
を指摘してくれて、しょうがくねん じぶんじしん かんさつ
上学年は、自分自身で観察しま
した。その後は、手洗いの仕方について練習しまし
た。てあら しんがた
手洗いは、新型コロナウイルスの予防にもなりま
すが、あらゆるかんせんしょう（インフルエンザなど）の
よぼう
予防にもなります。しっかり身につけていってほし
いです。



ねっちゅうしょうよぼうよ
熱中症予防呼びかけ



きゅうしょく じかん りよう
給食の時間を利用して、
ねっちゅうしょうよぼうよ
熱中症予防の呼びかけをしまし
た。きゅうしょくじかん
給食時間ではありますが、
しっかりはなし き
話を聞いてくれていま
した。

- ①こまめに水分を取ろう。
- ②出かける時は帽子をかぶろう。
- ③時々日陰で休もう。
- ④規則正しい生活をしよう。
- ⑤三食きちんと食べよう。



「マスクをしよう」の呼びかけ

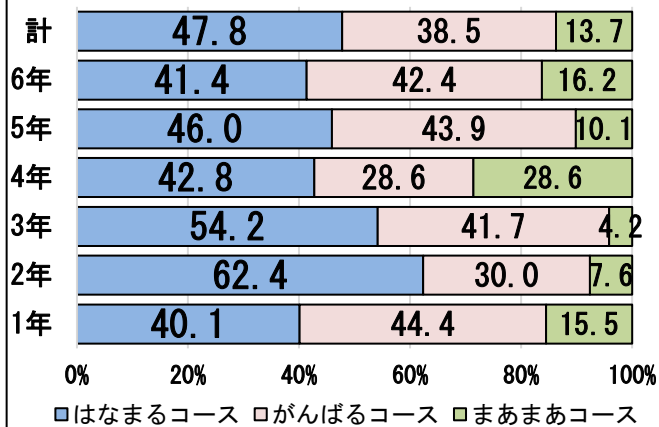


わたし まわ しんがた りゅうこう
いつ私たちの周りに新型コロナウイルスの流行がやっ
てくるかわからない状況になってきました。そこで、あさ
の
登校時に「マスクをしよう」の呼びかけを行いました。



ノーテレビ・ノーメディアデー7月集計

もくひょう



けっか

