



令和2年
8月7日
南小学校
保健だより

ようやく明日から夏休みです。今年は、コロナの関係で期間も短く、楽しい計画も立てにくくなっていますが、新型コロナウイルス感染症予防、早寝・早起きなどの規則正しい生活習慣、熱中症予防などに気をつけて、元気に楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。2学期に元気に登校できるよう家庭での健康管理をお願いします。

保健室から、からだの宿題

毎日やること

- 朝の検温、健康観察
- 早寝・早起き・朝ごはん
- バランスよい食事
- 朝晩しっかり歯みがき
- メディアコントロール
- 健康チェックカードへの記入

忘れないよう、おうちの方の協力をお願いします。



金属製容器による食中毒に注意！！

古くなった金属製の容器に粉末清涼飲料を溶かし保管したものを飲んで、食中毒になった（金属の溶出による）という事例が発生しています。以下のことに気をつけましょう。

- 1 食品が接触する容器の内部にサビやキズがないか確認する
- 2 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しない
- 3 古くなった容器は定期的に新しいものに交換する
- 4 取り扱う食品の表示や注意書きを確認し使用する



健康に過ごそう！

生活リズムをくずさない
(早寝早起きは基本!)



一日3食、
栄養バランスの
よい食事を

家の手伝いや
適度な運動を
しよう



27℃



クーラーや
冷たいものは、
ひかえめに

夏休み

熱中症に注意
しよう
(帽子をかぶる・
水分をとる)



具合のよくない
ところは治療を
すませよう

夏休みのメディアコントロール



～メディア使用のルールを家の人と決めて使おう～

3～5月の休校中にゲームなどをやり過ぎて視力が落ちた人がいました。夏休み中のメディア機器の使い方に気をつけて、心、体を健康な状態に保てるようにしましょう。テレビやゲームなどに使っていた時間を、家族との会話、体験に使って、新しい発見ができれば素敵ですね。

ゲームをするときのルール<例>

- 目を近づけすぎない
- 30分に1回は、5分間の休けいをする。
- 1日の合計時間は、1時間以内にする。
- 寝る前（8時すぎ）にはやらない。



テレビ、DVD、YouTube等 を見るときルール<例>

- 見る時間を決める。
- 見る番組を決める。
- 家の人と一緒にみる。
- 食事中はテレビを消す。
- 寝る前（8時すぎ）には見ない。
- 1日の合計時間は、2時間以内にする。

携帯・スマートフォンを使うときのルール<例>

- 寝る前（8時すぎ）には使わない。
- 食事中は使わない。
- お金がかかるゲームはしない。
- 家の人がいるところで使う。

おしゃれ障害に注意！！毛染め剤やカラーコンタクト、ネイルなどの化粧品やピアスなどを夏休みだからといって、子どもに使わせていませんか？子どもの体は薬剤を吸収しやすく、アレルギーを引きおこしたり、髪や目、皮膚に、大人が受ける以上のダメージを受けたりします。安易な使用はやめましょう。



鼻筋の骨が無くなったところ（キーゼルバッハの部分と言います。）をつまみます。

肥満度が高めのお子様は、夏休みを過ぎると肥満度が一気に高くなる傾向が見られます。夏休み中、運動、食事（おやつや清涼飲料水のとりすぎ）に気をつけて、肥満がすすまないよう気をつけてください。

鼻血が出たら どうする？

- イスに座り、下をむく。
- 小鼻の上をギュッとつまむ。（3分以上）
- なかなか止まらないときは、氷のうやぬれタオルで鼻の上を冷やす。

こんな処置は間違い！ やらないで

- × 首の後ろをたたく（首が痛いだけ…）
- × 上をむく・横になる（のどの方へ血が流れ 気持ちが悪くなる。）
- × ティッシュや綿をつめる（中ぞくついてしまう。取るとまた出血したり…）

夏の肥満にご注意！

食べすぎ、飲みすぎに気をつけて、朝夕の涼しい時間に散歩するなどの工夫をしよう