

ほけんだよい〜夏休み号〜

福山市立桜丘小学校
2022年(令和4年)
7月発行 保健室

OTAYORI DESU. WASUREZUNI TO DOKEYOU! KIREI NI ORITATANDENE. YONDEKURETE ARIGATOU!

待ちに待った夏休みが始まります。健康で、元気に過ごすためのポイントをお伝えします。コロナ対策、熱中症対策を意識して、楽しい夏休みを過ごしてください。2学期も元気に会いましょう！

健康で、元気に過ごすために…

た たべたら歯みがき。休み中も続けよう

の のみものは水やお茶をメインに

し しらない人には行って行かない！

い いつもと同じ時間に寝る・起きる

な なんどでも熱中症予防のおさらいを

や やさい、肉、魚…食事はバランスよく

み みずべで子どもだけで遊ばない

つ つめたいもの、とりすぎに注意！

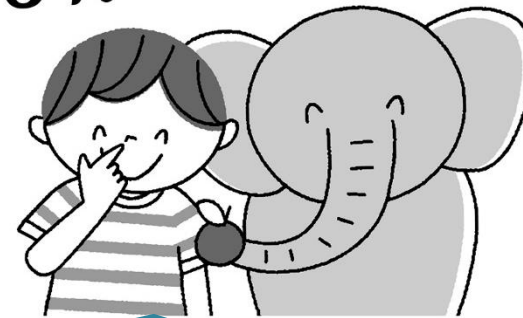
す すずしい時間に体を動かそう

夏休み中もコロナ対策！

- 毎朝、検温・健康観察をし、忘れずに健康観察カードに記入をしましょう。いつもとちがうと感じたらおうちの人に相談しましょう。
- 早めねて早め起きましょ。健康的な生活をして、病気になりにくい体をつくりましょ。バランスのよい食事や適度な運動も大切です。
- エアコン使用時は30分に1回、5分程度換気をましょ。
- 手洗いをしっかりましょ。外から家に帰ってきたとき、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後、ごはんの前、トイレの後、みんなが使うものを使う前と後は特に意識して洗うようにましょ。
- 屋外で運動するときや、息苦しさを感じたときは、マスクを外ましょ。



8月7日は鼻の日



水分補給のルール

- コップ1杯をこまめに
- 水やお茶など糖分のないもの
- のどがかわく前に飲む



ヒトの鼻には、2つの役割があります。1つは呼吸をすること、2つ目はにおいをかぐことです。また、においを感じることを「きゅうかく」といいます。

水分補給をするときは、一気にたくさんの量を飲むとお腹が痛くなる原因になるので注意してね。少しずつ、こまめに飲むことがポイントだよ！

おうちの方へ



- ★懇談時に、受診が必要な人へ「健康診断の結果」を再度お渡ししました。受診が必要な場合は、早めに受診されるようおすすめいたします。
- ★引き続き、夏休み中も健康観察カードの記入をお願いします。(日頃の体調を把握する上で参考になります。) お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。