

うららかに

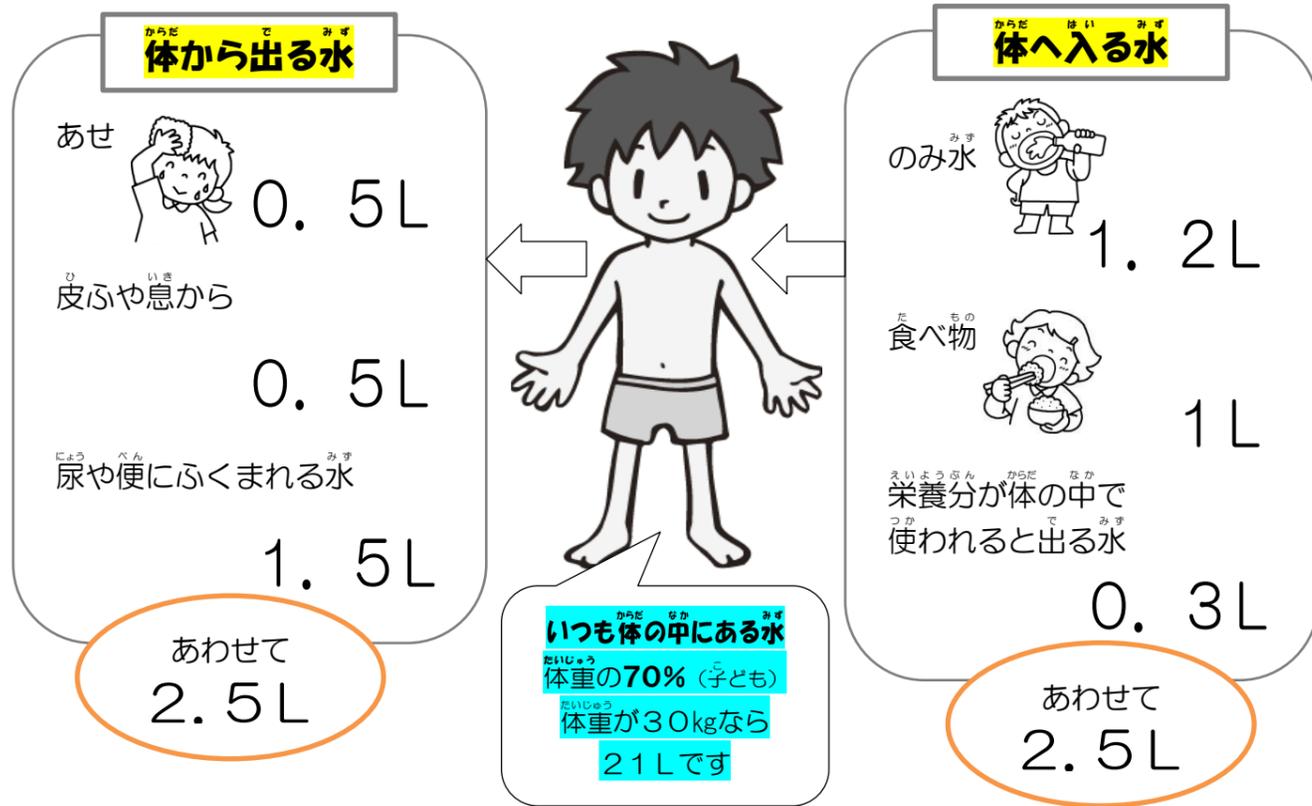
～ ころ・からだ のびのび・すくすく・はれやか ～

2015年(平成27年)7月10日

福山市立野々浜小学校

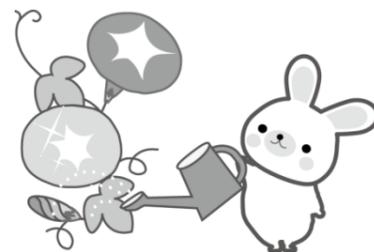
保健室

毎年であれば、ジリジリと暑く熱中症の気になるころですが、今年は涼しい夏の始まりとなりました。気温の変化もあり、けがに比べ体調不良で保健室へ来る人がふえています。あと1週間で夏休みが始まります。健康に1学期をしめくられるように体調をととのえて生活していきましょう。



汗をかくと、かわくときに体が少し冷えて、体の熱をのがしてくれます。目に見えないけれど、皮膚の表面や、はく息からも水分は外に出ています。

のどがかわいたなと感じるときにはすでに**2%**の水分を失っており、**3%**になると**頭がぼんやり**し、**20%**失うと**死んでしまう**そうです。
のどがかわいたなと思う前に
少しずつ こまめに 水分をとりましょう。



保護者の方へ
健康診断の結果、身体測定の結果を記入した健康の記録を持ち帰ります。
成長の様子をご確認いただき表紙に印かサインの上、7月17日(金)までに学校に持たせてください。



ひる歯みがきマラソン

6月のよう子

1位 4・6年生 100%
3位 5年生 96%



保健掲示委員会の発表より

ひる歯みがきを毎日欠かさずに1学期がんばった「昼歯みがき名人」の人へメダルをプレゼントしました。昼歯みがき名人は40人でした。コツコツ忘れず続けられることはすごいことです。また、おいしい人もたくさんでした。歯を大切に自分のからだを大切にしていましょ。



ひる歯みがき名人



湿度・気温の高い季節になりました。食中毒に気をつけましょう

食中毒をふせぐ3つのポイント



食べる前や料理をする前は時間をかけて手を洗うことが大切です。野菜や果物は細菌が多くついているヘタをとってよく水洗いしましょう。

細菌は寒いところでは活動がにぶくなります。10℃以下なら増えるスピードが遅くなるので肉や魚は買ったらずちに冷蔵庫へ。(冷蔵庫の中でも少しずつ増えるのでなるべく早く食べましょう。)

中心部分まで75℃で1分以上加熱すれば、大腸菌は死滅します。85℃以上になると、ノロウイルスも死滅します。