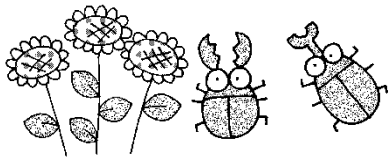


ほけんだより



2020. 8. 5

川俣小学校
保健室



「すこやか」

今年^{ことし}は梅雨^{つゆ}明けが遅^{おそ}く、やっと梅雨^{つゆ}明けとなり^あました。梅雨^{つゆ}が明けると厳しい暑^{あつ}さが続^{つづ}くようになります。そこで大切な^{たいせつ}なのは「睡眠^{すいみん}・食事^{しょくじ}・水分^{すいぶん}」。しっかり食^たべて忘れ^{わす}れず水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}、夜^{よる}はぐっすり眠^{ねむ}る！暑^{あつ}さに負^まげずに過^すごしたいです^すね。2学期^{がつき}の始業式^{しぎょうしき}に元氣^{げんき}なみなさんに会^あえるのを楽^{たの}しみにして^しています。

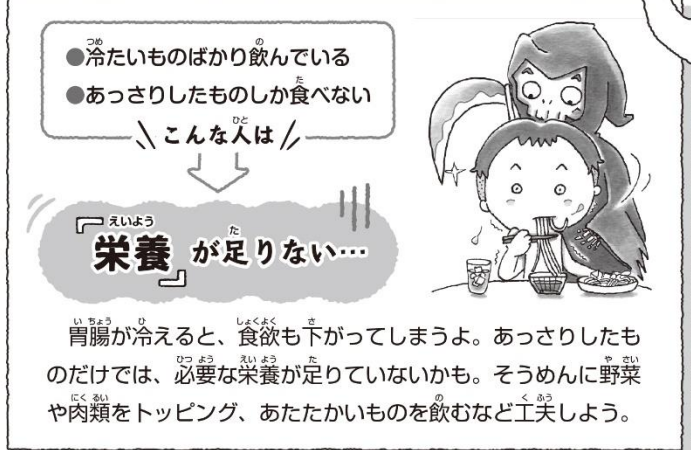
すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のど^{のど}が渴^{かわ}くまで水分^{すいぶん}をとらない
 - 水筒^{すいとう}などを持^もち歩^{ある}いていない
- \\ こんな人は /

水分^{すいぶん}が足りない…

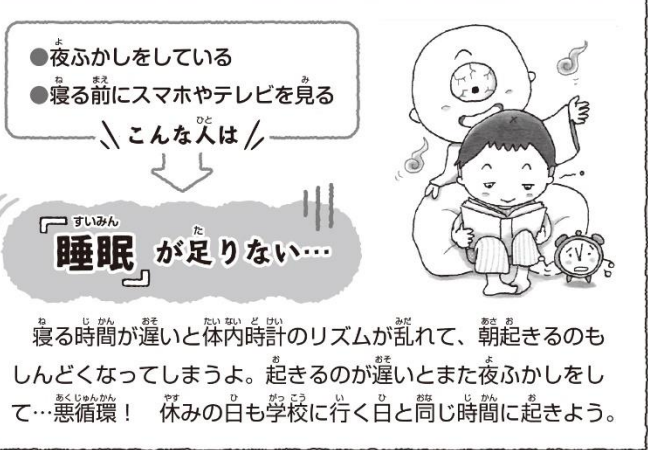
子どものからだの約70%は水分^{すいぶん}。汗^{あせ}やおしっこでどんどん失^{うしな}われていくので「のどが渴^{かわ}いた」と思^{おも}ったら、もう脱水^{だつすい}が始^{はじ}まっているサイン。少しずつこまめに水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}をしよう。



- 冷^{ひや}たいものばかり飲^のんでいる
 - あっさりしたものしか食^たべない
- \\ こんな人は /

栄養^{えいよう}が足りない…

胃腸^{いちょう}が冷^{ひや}えると、食^{しょく}欲^{よく}も下^さがってしまうよ。あっさりしたもの^{もの}のだけでは、必要^{ひつよう}な栄養^{えいよう}が足り^たりていないかも。そうめん^{そうめん}に野菜^{やさい}や肉類^{にくるい}をトッピング、あたたかいものを飲^のむなど工夫^{くわふ}しよう。



- 夜^よふかしをして^{して}いる
 - 寝^ねる前^{まえ}にスマホやテレビを^を見る
- \\ こんな人は /

睡眠^{すいみん}が足りない…

寝^ねる時間^{じかん}が遅^{おそ}いと体内^{たい内}時計^{どけい}のリズム^{リズム}が乱^{みだ}れて、朝^{あさ}起きるのもしんどくなってしまうよ。起きるの^のが遅^{おそ}いとまた夜^よふかしをして…悪循環^{あくじゆんかん}！休^{やす}みの日^ひも学校^{がっこう}に行く日^ひと同じ時間^{じかん}に起きよう。

夏だから・・・というより、習慣にしたいですね

汗^{あせ}ふきタオルをもとう



夏^{なつ}は小さいハンカチよりおおきめのタオルの方がよいですね。

下着^{したぎ}を着よう



暑^{あつ}いからこそ着^きるのです。汗^{あせ}をすいとってくれます。

からだをせいけつに保^{たも}とう



汗^{あせ}をたくさんかくので、毎日^{まいにち}お風呂^{ふろ}に入^{はい}りましょう。頭^{あたま}もしっかり洗^{あら}ってアタマジラミを予防^{よぼう}しましょう。

☆保健室から夏休みの宿題です☆

- ・ 歯みがきカレンダー
- ・ カラーテスター（みがき残しチェック）

提出日は2学期の始業式8月24日です。担任の先生に提出してください。

～保護者の方へ～

歯みがきカレンダーの色塗り、カラーテスターの声掛けをお願いします。

最後におうちの方の感想の御記入をよろしくお願いします。

先日、1年生は教室で歯みがきレンジャーの寸劇をテレビで見ました。レンジャーたちは歯みがきの大切さや、注意したほうがいいことなどを話してくれました。1年生は興味津々な様子でよくみていました。レンジャーとともにむし菌に負けない強い歯をつくっていきましょう！！



レンジャーから『歯みがきの5つのポイント』

- ① たてたて よこよこ ななめにシュツシュツと
歯ブラシを工夫しながら、1本1本ていねいにみがく。
- ② 歯みがき粉はフッ素入りがいい。
- ③ 歯をみがく時、みがき終わったらしっかり手ががみで歯をチェックする。
- ④ みがいた後は、コップで水うがいは少なめにする。（フッ素がとれてしまうため）
- ⑤ きれいなタオルで口をふく。



金属製の容器の使用による食中毒予防について

古くなった金属製の容器に粉末清涼飲料水を溶かし保管したものを喫食したことにより、金属の溶出に伴う食中毒が発生しました。これからの季節は飲み物を摂取する機会が増えます。酸性の飲み物を摂取する際は、金属製の容器の扱いに注意し、食中毒を予防しましょう。

酸性の飲み物とは

主に炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料等炭酸、乳酸、ビタミンC、クエン酸などを多く含む飲み物は、酸性度が高くなります。アルミニウムや銅、鉄などの金属で作られた容器や調理器具は酸性の食品に接触すると金属が食品中に溶け出し、それを摂取することで食中毒を起こすことがあります。

通常、短期間では溶け出す金属の量はごく微量ですが、容器にキズが付いていたり、酸性の飲み物を長時間保管するなどの誤った方法で使用すると、銅などの金属成分が飲み物等に過剰に溶け出し、健康被害につながる場合があります。過去には、酸性の飲み物を古くなったやかんや内側にキズがついた水筒に保管することで発生した食中毒事例もあります。

酸性の飲み物を金属製の容器で保管しておこる食中毒防止の注意点

- ・ 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こと
- ・ 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないこと
- ・ 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換すること
- ・ 取り扱う食品の表示及び注意喚起を確認し、使用すること

以上のことに気をつけてみてください。

