



うちのひとといっしょによみましょう！

げんキッズ



堺市立金岡小学校 保健室 令和2年8月3日

8月に入りました。暑い日が増えて、暑さでしんどくなる人の来室も増えています。

「タオルでしっかり汗をふく」「水分補給をこまめにする」を心がけましょう。しんどくなったときは、無理をせず休養することも大切です。

夏休みも近づいてきましたね。例年よりとても短くなっていますが、夏休み中も手洗い・うがい・外出時のマスク着用を心がけ、生活リズムを崩さずに過ごしましょう。

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



●のどが渇くまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いている

こんな人は、
「水分」が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



●冷たいものばかり飲んでいる
●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...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

●夜ふかしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人は、
「睡眠」が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまいますよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

熱中症に注意! 運動するときのやくそく

1. 体育館はドアや窓を開けて風通しをよく

2. 水分や塩分を定期的に取る (のどが渇く前に)

3. 体調の悪いときには無理をせず休む

4. しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

かんせんストップ! 『3みつ』にちゅうい

- 「ムンムン」 しめきったへや・たてもの
- 「ギュウギュウ」 ひとがたくさんいる場所
- 「ガヤガヤ」 ひとちかづいて話をするひと

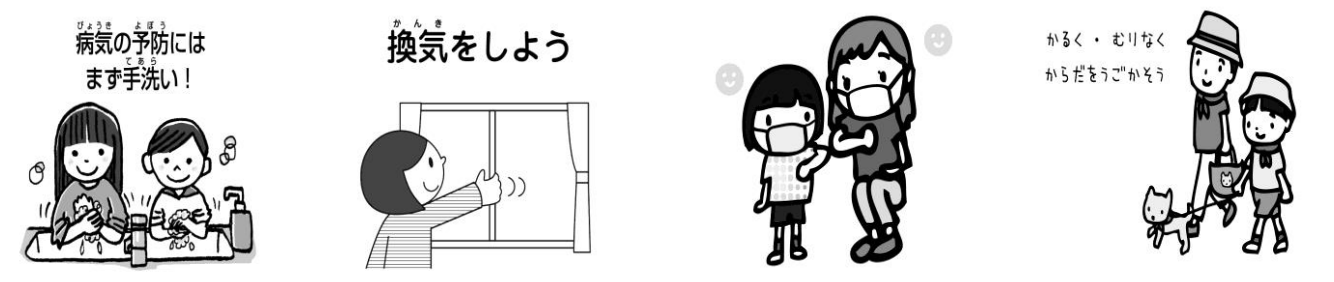


かぜなどは、こうしてかかる (感染する)

接触感染
かぜなどをひいて、マスクをしていない人が、せきやくシャミをして、しぶきを飛ばす。 → しぶきの中にあるウイルスがドアノブなどのものにつく。 → それを別の人がさわるとウイルスが手についてしまう。 → ウイルスのついた手を洗わずに口や鼻をさわったり、ものを食べてしまうと...

飛沫感染
かぜなどをひいて、マスクをしていない人が、せきやくシャミをして、しぶきを飛ばす。 → しぶきをじかに吸いこんでしまう。 → かぜなどにかかってしまう!

手洗い、マスクをすることが感染をふせぐために大切です。



保護者の方へ

1学期の検診は無事終了いたしました。お知らせも随時配布しておりますので、お忙しい中とは思いますが、ご確認よろしく願いいたします。

例年と異なっておりますのは、腎臓検診、耳鼻科検診、眼科検診は2学期以降になります。耳鼻科検診と眼科検診の問診票を終業式の日配布しますので、2学期の始業式の日にご提出お願いいたします。(視力検査、聴力検査は実施し、お知らせ配布しております)