

オアシス

保健室より 7月号

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、涼しい部屋ですずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

暑い！を乗り切りましょう

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどがかわいた」と感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。「ちょっとずつ」「こまめに」水分補給しましょう。

つめを指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかかったら脱水症状のサインかも。



コロナウイルスに気をつけて、夏を元気に過ごすために

● 早ね、早起きをしよう。

からだは24時間の「体内リズム」で動いています。早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のちょうどよい時間に入ります。

● 1日3食きちんと食べよう。

食欲がなくても、栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のものを食べましょう。

● 外に出るときは、ぼうしをかぶろう。

太陽から頭を守るぼうしと、水分補給のための水筒を持っておきましょう。

● 外で体を動かそう。毎日の規則的な運動で適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。

● からだを冷やしすぎないようにしよう。

冷たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷え、夏カゼや夏バテのもとになります。



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

● こまめに石けんで手洗いしよう。

流水で洗うと、ウイルスは流れていきますが、石けんで手を洗うと、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるのもっとも効果的です。

● せきエチケットを守ろう。

マスクをつけていない時に、せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュで鼻や口をおおいます。間に合わなかったら自分の腕で口を押さえましょう。



夏に出やすい感染症に注意

<手足口病> 口の中や手足などに発疹がでます。熱が出ることもあります。

<ヘルパンギーナ> 39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水泡ができます。

<咽頭結膜熱> 39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。

かかってしまったら のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です。手洗いなどで二次感染を予防しましょう。



定期健康診断について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期されておりました、学校医・学校歯科医による健康診断についても感染予防に努めながら、実施が可能となりましたのでお知らせさせていただきます。

受診のお知らせを受け取られましたら、子ども達の健康のため、早めの受診をお願いします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

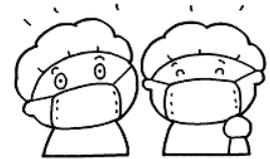
項目	日にち	学年
耳鼻科検診	7月 1日 (水)	4・5・6年生
	7月 8日 (水)	1・2・3年生
眼科検診	7月 2日 (木)	全校生
尿検査 (2回目)	7月 3日 (金)	再検査対象者
歯科検診	7月 7日 (火)	5・6年生
	7月 21日 (火)	3・4年生
	7月 28日 (火)	1・2年生
内科検診	7月 10日 (金)	5・6年生
	7月 16日 (木)	3・4年生
	7月 17日 (金)	1・2年生

～ランチルームよい～

7月給食目標

「衛生に気を付けて食事をしよう」

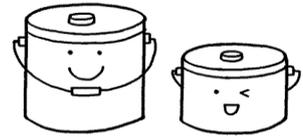
給食当番は、給食を安全で衛生的に準備をして配ぜんする大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力しあって思いやりや責任を持った活動ができるようにしましょう。



給食当番の 身支度・準備

⑥つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気を付けましょう。



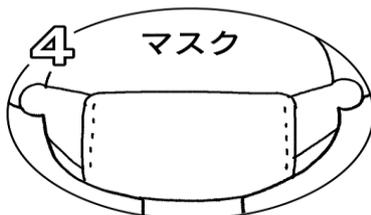
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。