

# ぐんぐん 7月

R2. 7. 17 あいのしましょうがっこう 保健室 相島小学校 保健室

梅雨に入り、雨の日が多くなっています。気温の差でかぜをひいたり、食中毒をおこしやすい時季でもあるので体調には十分注意をしましょう。

## 食中毒を予防しよう！ 6月～9月は食中毒が増える時期です

**菌をつけない！**

手や洗える食べものは、しっかり洗おう。

**菌を増やさない！**

冷蔵庫へ

料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存。

**加熱して菌をやっつける！**

中心までしっかり火を通そうね

しっかり加熱しよう。電子レンジを使うときは中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱湯などで消毒しよう。

### ◆終業式の日、すくすくを配ります。

おうちの人と一緒に見て、昨年までと比べてどれだけ大きくなったかなどを話しましょう。見たあとは、おうちの人に印かんをおしてもらいましょう。



今年度は、夏休みが短いため、『早寝・早起き・お手伝いカレンダー（夏休みの課題）』はありません。ただし…！！毎日の歯みがきやおうちの人のお手伝いは、忘れずしっかり行ってくださいね。始業式に全員そろって元気に会えるのを楽しみにしています。

すくすくは始業式の日保健室に提出してください。

### ◆はやね はやおき あさごはん

規則正しい生活リズムは、毎日、朝起きた時間に起きて、朝ごはんをしっかりと食べて、夜きまった時間に眠ることから始まります。夏休みは、不規則になりがちなので、起きる時間・寝る時間を決めましょう。（書いてみましょう！）

また、ずっと家の中で過ごさず、お友達をさそって元気に外で遊びましょう！

**夏休みも同じ時間に**

起きる

時 分

寝る

時 分

からだのリズムはいつも同じです。学校が休みでも、いつもと同じ時間で生活しましょう。

## 7月の保健のめあて 夏を健康にすごそう！

**夏を健康にすごそう！**

**熱中症**

むりは禁物！ひと休みしよう

**胃腸の機能低下**

冷たいものとりすぎに注意！

**冷房病**

タイマーを活用して冷えずぎに注意！

### ◆保健給食委員会より「わくわく新聞」第一号を発行しました！！

感染症予防の観点から、今年度は全校児童の前での発表を中止し、保健・給食新聞を委員会のメンバーで作成し、保健室前に掲示しました。3つのグループに分け、アンケートをとったり、みんなに伝えたいことや知ってほしいことをインターネットや本を使って調べてまとめました。よく工夫して書くことができていました。



《一部、紹介します》

#### 作ってみたい料理

- ①カレー 3人 ②玉子焼き 3人 ③ピビンバ 2人
- ④スープ 2人 ⑤オムライス 2人

#### 出してほしい給食

- ①たこ焼き 3人 ②クレープ 3人 ③オムレツ 2人
- ④特大ケーキ 2人 ⑤タピオカ 2人

### ◆保護者の方へ

・お忙しい中、マスクのご準備や毎朝の健康チェックのご協力ありがとうございます。学校では、子どもたちが積極的に手洗いや手指消毒を行ったり、三密を避けながら工夫をして活動をしています。また、児童が下校後、職員で校内の消毒作業を行ったりと予防に努めています。引き続き、ご理解、ご協力の程よろしくお願致します。

・全ての健康診断が終了しました。先日の眼科検診結果で半数の児童が近視でした。本日、保健だよりと一緒に『こどもの目の健康ガイドブック』を配付しています。目の健康のためにどうしたらいいか等、詳しく書かれていますので、ぜひお子様と一緒に読まれてください。

食についてのアンケートをとりました！