

# ほけんだより 夏休み号

おうちの人と一緒に  
読みましょう。

令和4年7月 相島小学校 保健室

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。外は蒸し暑いですが、室内はエアコンが効いて肌寒く感じることもあります。外出する際は、カーディガンなどの上着を持ち歩き、体温を上手に調節して体調をくずさないように気をつけましょう。

## 7・8月のほけん目標

夏を健康にすごそう



## 夏休みの過ごし方チェック表

<p>毎朝の健康観察</p>	<p>1日3食しっかり食べる</p>	<p>のどが渇く前に水分補給</p>	<p>涼しい時間に適度な運動</p>
<p>テレビやゲームは時間を決めて</p>	<p>エアコンをつけていても換気</p>	<p>ごはん・おやつのあとはみがき</p>	<p>冷たいものにとりすぎない</p>

長期休みは生活リズムがくずれて体調をくずしやすくなります。上の「夏休みの過ごし方チェック表」を活用して、健康な生活を送れているか、ときどき振り返ってチェックしてみてください。

## 夏休み中も感染症・熱中症対策を続けましょう

明日から夏休みが始まりますが、全国的に新型コロナウイルスの感染が拡大しています。また、熱中症による救急搬送の件数も昨年と同じ時期の11倍以上になっているそうです。お出かけや旅行、普段会えない人と会うなど、すでに計画を立てている人もいますが、自分や大切な人を守るために、「正しい手洗い」「こまめな水分補給」など自分でできる対策を継続していきましょう。

## おさらいしよう「正しい手洗い」

手洗いは、ウイルスや細菌による感染症の予防に効果がありますが、水を手のひらにつけてさっと洗うだけでは、ウイルスや細菌が残ってしまいます。夏休みに入る前に、正しい手の洗い方をもう一度復習してみましょう。

石けんをつけて…

①手のひら ②手のこう ③指の間 ④つめ・指先

おやゆび親指をにぎってくるくる回して洗おう!

⑤親指 ⑥手首 ⑦石けんを流す

※最後に清潔なハンカチでふこう!

## 保健室からの宿題

保健室からも夏休みの宿題を出しています。宿題は、2学期の始業式の日に出すです。毎日、早寝早起きや歯みがきがしっかりできたかどうかをふりかえり、最後におうちの人にも感想を書いてもらって提出してください。