



7月号 志布志市立 松山小学校 保健室 令和2年 7月31日

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ない
↓
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ふよ。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。

夏を元気に過ごすポイント4っ!

POINT ①早起き

毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT ②朝ごはん

寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給

熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂

シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

けっせき 欠席「0」日数 … 27日目

目指せ80日!
(残り53日)

7月の保健目標

じょうぶな体をつくろう。

【 守り方 】 ・ 外に行くときは、ぼうしをかぶりあせをタオルでふいて、こまめに水分ほ給をする。



〇〇学校保健委員会ありがとうございました〇〇



7月2日に学校保健委員会が開催されました。新型コロナウイルス感染症対策のため、手指消毒液の設置や十分な距離の確保を行いながらの実施となりました。

今回は健康診断や生活リズムチェックの結果、保健室来室状況等を中心に話をさせていただきました。特に、生活リズムチェックについては、今年は内容を少し変え、**朝食**

の内容や仕上げみがきについても回答してもらいました。より詳しく調査することで、松山小の課題を明確に知ることができたと思います。また、今回の取組について、保護者の皆さまの意見を聞くことができたため、参考にして次回へ生かしていきたいです。

今年度の学校保健委員会のテーマであるSNSについては、3～6年生のSNS使用状況について調査を行いました。各学級の実態や課題を踏まえながら、学級で考えたSNSのルールについて、ご家庭でいま一度確認されてみてください。

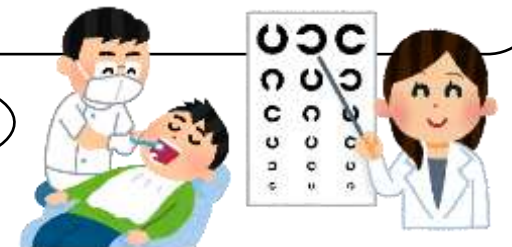


保護者のみなさま

明日から夏休みが始まります。たっぷり時間のある夏休みはグダグダ過ぎてしまいがちです。早寝早起きを心がけ、規則正しい生活ができるよう声かけをお願いします。

また、**夏休みは治療のチャンスです。**普段は治療へ行く時間をつくるのは難しいと思います。長い休みを利用して専門医への受診をお願いします。治療が済みましたら「治療報告書」を保健室まで提出してください。

視力低下の子やむし歯保有者は
受診をお願いします。



なつやす かんせんよぼう
 ○● 夏休みも感染予防を!!! ○●



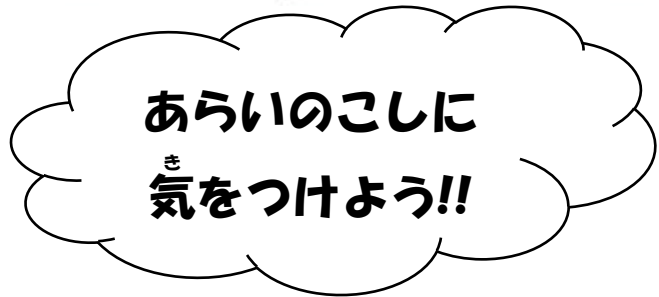
学校やお家、お店など、いろいろな所にコロナウイルスはひそんでいます。とびらやスイッチなどのコロナウイルスがひそんでいる所にさわったあと、鼻や口をさわると体の中にウイルスが入ってしまいます。手洗いというが、マスクをつけることが大切ですね。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、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で、もっと効果的。



- ... あらいのこしが特に多いところ
- ... あらいのこしが多いところ



○● マスクをつけてでかけよう! ○●



せきやくしゃみのしぶきが飛び散るのを防ぎます

せきやくしゃみのしぶきを吸い込むのを防ぎます

手についたウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます

ウイルスに感染しやすいのは、どれ?

- ① 家に帰ったら安心だから手を洗わなくてもいい
- ② 息苦しいから人が集まる場所でもマスクはしない
- ③ 外で遊ぶときも人との距離をあげるように気をつける
- ④ 手で顔をなるべくさわらないように気をつける
- ⑤ ご飯の前の手洗いは10秒くらいで済ませる



答えは... ① ② ⑤