



2020. 8. 5
原田小学校
保健室

まもなく1学期がおわり、夏休みが始まります。
今年の夏休みは、いつもより短いですが、
からだと心をリフレッシュさせてください。
そして、夏休み中も手あらいと規則正しい生活を心がけて、元気にすごしましょう。









夏休みもしっかり手あらいをしましょう

夏かぜや新型コロナウイルス感染症の予防

食中毒の予防



手のあらい方

<p>①手をぬらし、せっけんをよくあわだてる。</p> 	<p>②手のひら、手の甲をこすってあらう。</p> 	<p>③指を一本ずついねいにあらう。指の間もあらう。</p> 
<p>④つめの間をあらう。</p> 	<p>⑤手首を片方ずつあらう。</p> 	<p>⑥水で、じゅうぶんすすぐ。</p> 

夏でも感染症の予防として、ふだんの生活で手あらいをしてほしいと思います。
せっけんをつけて、あらい残しがないように、水で流すことが大切です。



夏バテにならないように

○こんな症状があると夏バテかもしれません



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない
朝なかなか起きられない



からだがだるい

○夏バテの原因は何か？



冷たいもの
のとりすぎ



夜ふかし
ねぶそく



エアコンの
つかいすぎ



運動不足

○夏バテにならないためにできること



生活リズムをくずさない



すいみんをしっかり
とる



栄養バランスよく食べる



湯船につかる



こまめに水分補給をする



からだを冷やしすぎない

☆あつ なつ げんき 暑い夏を元気に過ごすために、自分でできることをしよう☆