

ほけんだより

豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2021年 夏休み号



いよいよ夏休みが始まりますね。

長いお休みをどんなふうに過ごすか、目標は決めましたか？

夏休み中も、検温・手洗い・水分補給を忘れず行い、感染症や熱中症に負けないように、元気に過ごしましょう。また、バランスの良い食事・規則正しい生活リズムを心がけて

夏休み明けも元気に登校してくださいね。



バイキンをやっつけよう!!

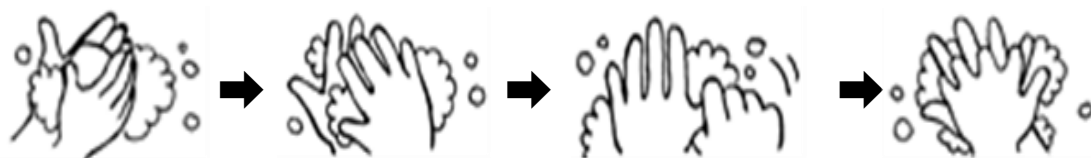
手を洗わない人、洗った後にハンカチを使わない人...いませんか？！

実は...手や髪、洗っていないハンカチにはたくさんの雑菌がいます。

正しい洗い方を覚えて、手洗いの後は清潔なハンカチを使いましょう。

夏も忘れないでね

- ①石鹸をつけ、手の平を洗う。
- ②手の甲を洗う。
- ③指を一本ずつ洗う。
- ④指の間を洗う。



- ⑤手首を洗う。
- ⑥流水でしっかり流す。
- ⑦清潔なハンカチで拭く。



*バイキンの居場所を減らそう！

爪はこまめに切っていますか？長く伸びていませんか？

伸びた爪の間には、たくさんの細菌が繁殖します。1週間に1度は切りましょう！

なつやすみもけんこうに!

- な** おしておこう
調子や具合のよくないところ
- つ** めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？
- や** りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて
- す** いぶんを
こまめにとって熱中症予防
- み** ださない
生活リズムはいつもどおりで



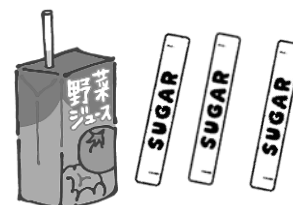
- むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。
- 一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。
- すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。
- 汗をいっぱいいたときには塩分も一緒にとろう。
- 休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

さ 砂とうのとりすぎに気をつけて!!

みなさんは、果物や野菜、炭酸などのあま〜いジュースは好きですか？暑くてのどがかわく夏は、ついこういったジュースが飲みたくなりますよね。しかし、ジュースにはたくさんのお砂糖が入っているのでとりすぎると『夏バテ』になりやすくなってしまいます。水分補給は、お茶やお水がおすすめです。

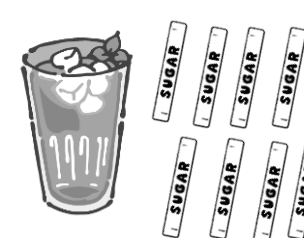
野菜ジュース

スティック 約3本



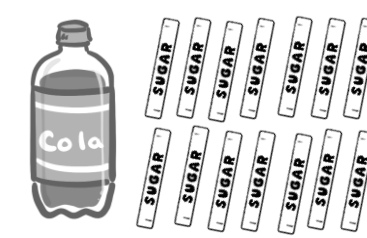
オレンジジュース

スティック 約8本



コーラ

スティック 約14本



保護者の方へ お願い

健康診断で所見があったお子さまに「結果のお知らせ」をお渡ししました。医療機関

での受診がまだの場合は、夏休み中にすませておいてください。

また、受診の結果につきましても学校にお知らせください。

