



ほけんだより 8月

No. 7

令和 2年 8月 20日

河井小学校保健室

8月の保健目標

かんせんしやう 感染症と せいかつ 熱中症に気をつけて生活しよう

規則正しい生活を心がけよう

9日間の夏休みを終えて、2学期がスタートしました。新学期の17日、元気に登校してくる姿を見て、ほっとしました。まだまだ、暑さがきびしい中、そして石川県にコロナにかかる人がふえている中で、どんなことに気をつけて、生活すればいいのか、自分の健康を守る行動を考えていきましょう。そして、9月5日の運動会に向けて、無理せず練習をがんばりましょう。



あつーい!けれど、運動会練習です。

気温40℃がこの夏、現実のものになりました。ちきゆうおんだんか 地球温暖化でやがてそうなると言われたことがこんなに早くやってきました。そんな中での運動会練習です。どんなことに気をつけないといけないのか考えてみましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう

朝は、おなかがからっぽです。午前中のエネルギーがなかったら、勉強も練習も力が出せません。ご飯みそ汁、卵、納豆、野菜など朝ご飯をしっかり食べることは熱中症予防に欠かせません。朝うんちも出やすくなります。



たべないと



運動する前に水分補給

熱中症予防のためには、運動する前に、しっかりからだに水分を入れておくことが大切です。のどがかわいてからでは、間に合いません。運動会が終わるまでは、汗をたくさんかくので、塩分も糖分も不足してしまいます。水筒にスポーツドリンクを入れてきてもいいです。



ぼうしをかぶろう

登下校で歩きの人は、朝から汗びっしょりです。頭から、汗が流れています。熱中症リスクが高まりますから、帽子をかぶって登校しよう。



ただし...
むし歯や肥満にも気をつけて!

手をふくハンカチとあせふきタオルを持ってこよう

手をあらった後はせいけつなハンカチで、ふかないとせっかくきれいであらった意味がありません。ポケットにハンカチが入っていますか？感染予防のためにハンカチの貸し借りはしません。また、ポケットにマスクといっしょに入れてしまうと、ハンカチにウイルスがついてしまいます。マスクをポケットに入れないようにしましょう。また、体そう服といっしょに、あせふきタオルも持ってきてください。



しっかり寝ること

夜にしっかり眠ることは、

脳と体を休める

勉強したことをおぼえさせる

骨や筋肉を成長させる

病気に負けない力を強くする

体を修理する働きがあります。

睡眠が足りないと熱中症にもかかりやすくなります。夜は時間を決めてふとんに入るようにしましょう。早く寝ることです

きり目覚めて、朝ごはんもおいしく食べられます。あなたは何時に寝るとベストな時間ですか？

「すいみんたっぷり」と「寝ぶそく」のちがいは？

すいみんをたっぷり
とっていると…

- あさ 朝、すっきり目ざめる。
- つか 疲れがとれていて、
- ねつちゅうしょう 熱中症になりにくい。
- いち げんき 1日、元気にすごせる。



ね
寝ぶそくだと…

- あさ 朝、なかなか
- おき 起きられない。
- つか 疲れがとれていないので、
- ねつちゅうしょう 熱中症になりやすい。
- げんき 元気が出ない。



タイムスケジュールをつくる

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう



しっかり眠って、運動会練習ができる体を作ってきてください。

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。

ゆびさき 指先、ゆび 指の間、あいだ てくび 手首、て 手のしわ

など、ウイルスが残りやすい

ところを念入りに洗えば、

手洗いの完全勝利！

