



なつやすみ号No. 6
令和3年8月6日
河井小学校保健室

なつやすみの保健目標 かんせんしょう 感染症 せいかつ にかからないように生活しよう
きそくただ 規則正しい せいかつ 生活を なつ 心がけ、けんこう 夏を健康に すごそう すごそう

毎日、きびしい暑さがつづいています。暑い中、元気に夏休みを楽しんでいますか？毎日、宿題もがんばっていますか？やる気のない日も「これだけ」と一つだけでも、すすめるようにすると、あとの苦しいのが少なくてすみますよ。

「こんなに暑かった？」と思うくらいきびしい暑さがつづいています。家の中にも水分をこまめにとりましょう。好ききらいせずにバランスの取れた、食事に心がけ、たっぷり眠って暑い夏をのりきりましょう。



身体は毎日のきびしい暑さで、つかれがだんだんとたまります。生活リズムと水分ほきゆうに気をつけてすごしましょう。

なつやす き 夏休みもコロナウイルスに気をつけよう

コロナウイルスの流行の波がまた、やってきました。5回目です。だんだんと波と波の間も短くなって、拡がる速さも速く、かかる人も今までより多くなっています。今拡がっているデルタ株は「はしかくらいのうつりやすさ」だそうです。はしかはすれ違っただけでもうつると言われていますから、「今までの生活で大丈夫だったから…」「自分はかからない」はだれも言えません。今、自分や家族を守るために、どんなことに気をつけるのがいいでしょう？

- ① 人が多く集まる場所には、できるだけ行かない。
人が動けば、ウイルスも動く
- ② 行かなければならないときは、しっかりマスクで鼻と口を守る。
暑いけれど、人がいる場所でははずさない
- ③ 人との間をあける 1～2mはなれよう
3密（密閉、密接、密集）を守ろう
換気する、はなれる、集まらない

夏休み中ですが、石川県でもたくさんの子どもがかかっています。能登地区でも出ています。かかっていると知らないで、広がっていきます。できることを、コツコツやってみましょう。

けんこうに、げんきにすごす！
たのしいなつやすみ

- た** たべたら歯みがき。休み中も続けよう。
- の** のみものは水やお茶をメインに。
- い** いつもと同じ時間に寝る・起る。
- な** なんどでも熱中症予防のおそろいを。
- し** しらない人には行って行かない！
- つ** つめたいものとりすぎに注意！
- や** やさい、肉、魚…バランスよく食事は。
- す** すずしい時間に体を動かそう。
- み** みずべで子どもだけで遊ばない。



8月7日は鼻の日です。鼻はいきをするときの通り道。ただ通るだけではなく、温度や湿度をちょうどして、鼻毛フィルターできれいにして空気を体に入れてくれています。また、においを感じるセンサーがついて、気持ちをリラックスさせてくれたり、ガスやけむりのにおいに気づいて、危ない場面に気づくことで、身を守ることができます。これだけの働きがあることを、あまり考えずに、いきをしています。改めて知ると小さな鼻の大きなはたらきは、すごいと思いませんか？

機能充実！鼻の主な働き



鼻血が出た!?



正しい手当は?



なつやすみも後半戦。早起きして充実した毎日を送りましょう。

ぬるめのお風呂にゆっくり入る

温度管理
涼感素材

睡眠環境を整える

夏バテ知らず 睡眠上手は

心地よく
眠るために

就寝の3時間前

夕食は早めに済ませる

夜、強い光を浴びない