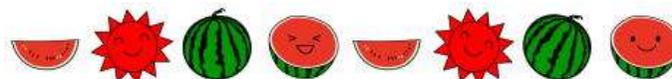




夏休みを健康にすごそう

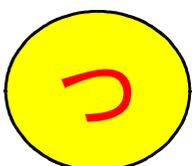


新型コロナウイルス感染予防を心がけ、「新しい生活様式」を取り入れた生活を続けましょう。仲の良い友人同士の家族間の行き来や家族ぐるみの交流・接触を控えるなど、細心の注意が必要です。

《歯と口の健康チェックのお願い》
例年6月の歯と口の健康週間に実施していた「歯と口の健康チェック」。新型コロナウイルスの関係でできませんでしたので、夏休みに歯垢染め出し錠を使ってお子さんの歯と口の健康状態をチェックをお願いします。



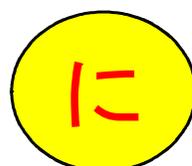
朝・昼・晩
栄養バランスのよい食事を3食しっかりとりましょう。
★特に朝ごはんは体を目覚めさせ、脳と体の大切なエネルギーです。



冷たい物はほどほどに。
★冷たい物の食べ過ぎ飲み過ぎは食欲がなくなったり、下痢をしたりします。



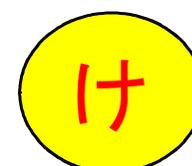
最初に決めよう、量と時間。
★おやつをだらだら食べていると、胃腸を休ませる時間がなくなり、お腹の調子を悪くします。むし歯にもなりやすくなります。おやつのはあとはブクブクがいをしましょう。



日中たくさん動いて、夜はしっかり寝ましょう。
★睡眠は心と体を休ませるだけでなく、成長するためにとっても大切です。起きる時刻と寝る時刻を決めましょう。



毎日歯みがきしっかりと。
★むし歯の原因となる歯垢は歯をみがかないととれません。1日3回食後に必ず歯をみがきましょう。歯肉のようすも観察しましょう。



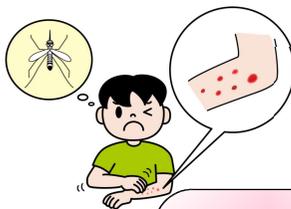
ケガや事故に気をつけましょう。
★ケガをしやすい場所や場面を考えながら行動しましょう。交通事故にも気をつけましょう。



夏の病気を予防しましょう。
★ヘルパンギーナや水ぼうそう・手足口病など、夏に流行しやすい感染症があります。熱中症や食中毒も心配な時季です。こまめに水分補給をしましょう。



いつも清潔。気持ちよく。
★夏は汗をたくさんかきます。汗をかいたら、タオルで拭き取りましょう。夏でも下着を身につけましょう。



注意が必要な夏の皮膚の病気



夏の皮膚を清潔に保つ

とびひ

皮膚を手でかきこわすと細菌が入って、水ぶくれのようになり、痛がゆくなります。その部分をかいた手で体の他の部分に触ると感染して、水ぶくれが他の部分にも次々とできるようになります。そして、他の人にも感染します。

水いぼ

ウイルスが皮膚に感染して起きる病気で、皮膚の表面に小さないぼができます。いぼは、脇の下や上腕の内側などのこすれやすい部分ででき、皮膚の接触や、他の人とのタオルなどの使い回しで感染することがあります。

あせも

大量に汗をかいたとき、「汗腺」と呼ばれる汗を出す管が、垢などでふさがれ、赤く腫れてかゆみが出ます。脇の下や首など、汗のたまりやすい場所で起きやすく、他の人に感染することはありませんが、かきむしって細菌が入ると、とびひになることがあります。

- ◎こまめに汗をふき、1日1回は体を洗いましょう。
- ◎手をこまめに洗い、ツメは短くしておきましょう。
- ◎汗を吸収しやすい素材の服を着ましょう。汗をたくさんかいたら、着替えましょう。

《健康診断のお知らせ》
延期になっていた健康診断の日程をお知らせします。

- ①身体計測・視力検査・聴力検査
8月19日、20日
- ②色覚検査（4年生）
8月28日
- ③眼科検診9月1日
4日
- ④耳鼻科検診（2年生）
9月14日