



# ほけんだより

7月

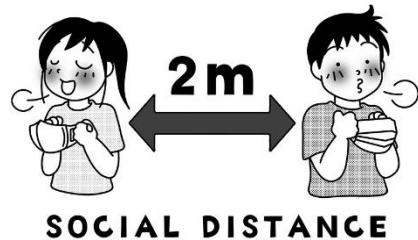
令和3年7月

大野幼稚園・小学校保健だより

みんなが楽しむ<sup>たの</sup>夏休みが始まりますね。自由に使える時間が増えますが、そんな時間を有効<sup>なつやく</sup>に使うためには、みんなが元気<sup>はんき</sup>であることが一番<sup>いちばん</sup>です。そこで一番大切なのは、規則正しい生活<sup>じかん</sup>を続けることです。規則正しい生活をして、心も体も元気で楽しい夏休みを過ごしましょう。

## コロナに負けない！暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！ いつも以上に水分補給！ 無理しない！



SOCIAL DISTANCE



のどがかわいたと感じる前に！



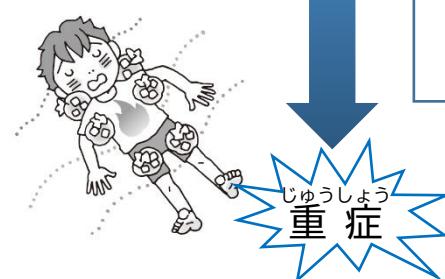
涼しい場所で休みましょう

### 熱中症の症状

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみ

- 頭ががんがんする（頭痛）
- 体がだるい
- 吐き気・嘔吐

- 体があつい
- けいれんする
- 意識がない



体調の変化や異変に気付いたら、  
すぐに近くの大人に知らせましょう。

一言アドバイス  
夏バテを  
回復する  
食材は？

1 糖質をエネルギーに変える **ビタミンB₁**

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。

ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品

2 体力や持久力をアップする **たんぱく質**

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでてきます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など

夏バテ気味かな

と思ったら  
自律神経を  
セルフケア

- ◆ 冷房の設定温度に注意（冷やしすぎない）
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏バテに負けず、  
新学期も元気な顔  
で会えるのを楽し  
みにしています。

# なつやす たの 楽しい夏休みにするには...



## ゲーム、メディアとのつきあいかた

### ～コロナ禍で2回目の夏休み～

みなさんは「ゲーム障害」を知っていますか？ゲーム障害とは、ゲームへの依存によって日常生活に支障をきたしている状態です。以前から「ゲーム依存」、「ネット依存」が問題になっていましたが、コロナ禍で、大人も子どももインターネットの使用時間が伸びていることがわかっています。

家にいる時間が長いとついゲームやスマホ、タブレットなどに手が伸びてしまいがちですが、ゲームやネット以外での家の過ごし方を考えてみましょう。家族で一緒に料理やトランプを楽しむ、一緒に音楽を聴く、読書の習慣をつける、体を動かすゲームをするなど、ゲームやネットはほどほどにして、他の楽しみ方を見つけてみましょう。



## かた おうちの方へ

いつも保健に関する書類の提出 や早めの受診などのご協力ありがとうございます。  
終業式の日に、健康の記録を各家庭に配付させていただきました。押印していただき、二学期はじめに、担任の先生へ提出していただくよう、よろしくお願いいたします。健康診断の結果、受診が必要なお子様には、受診のお知らせを配付しております。夏休みを利用して、病院の受診をお願いします。  
健康のことに関して何か困っていることや気になることがありましたら、いつでも保健室までご連絡ください。



# → きけんから自分を守るために… ←

「知らない人」ってどんな人？

いつもあいさつを  
するけどおうちの人  
が知らない人  
よく公園で会うけど  
名前を知らない人



やさしい「声かけ」？ でも…

アイスを買って  
あげるからおいで  
足が痛い。  
病院まで連れて行って  
お母さんが事故に  
あったから車に乗って

声をかけられても「おうちの人聞いてから」と答えよう！

健康診断の  
子さんには、  
はさまざま  
ますが、早其  
ためにも、  
学校健康診  
いのある者をふるい分ける『ス  
クリーニング』のため、最終的  
には問題ないと診断される場合  
もあります。

なお、健康診断やその結果に  
限らず、お子さんの心身の健康、  
発育発達などについて気づいた  
こと・気になることなどがあり  
ましたら、学校・保健室までい  
つでもお気軽にご相談ください。

## 食中毒予防の 「隠れた敵」？

夏に発生する食中毒の多くは、細  
菌が原因で起こります。予防の原則  
は、原因菌を「つけない」「増やさ  
ない」「やっつける」。でも、それ以  
外にも警戒すべきことが…？

【油断】手洗い、食材や調理器  
具の洗浄・加熱の不十分さが  
発生につながります。手順を  
しっかり覚えて念入りに。

【過信】「とりあえず冷蔵庫」  
は危険です。食べきる、傷ん  
だものは処分…食品や食材は  
毎日チェックして管理を。

