

ほけんだより

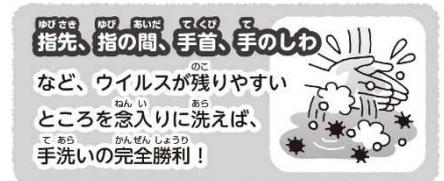


令和2年7月14日
青木村立青木小学校
★保健室発行★

すいぶん ほきゅう 水分補給をしよう

梅雨が明ければよいよ夏本番。雨降りが続いていたので、そろそろ外で思いっきり遊びたいですね。でも、この時期に注意してほしいのが熱中症です。しんどくなる前の「予防」が大切です。水分補給などの対策をしながら、今年の夏を上手に過ごしていきましょう。

てあら じっけん 手洗いの実験をしました



普段何気なくしている手洗いですが、本当に汚れを落とすほどきちんと洗っているのかな？と疑問に思った久保田は、魔法のクリームと箱とライトを手に入れました。そして7月7日、2年生と一緒に実験をしました。その実験は、手の洗い残しがわかるというものです。早速魔法のクリームを手につけて、「ビオレのあわあわ手洗い歌」を見ながらポイントを押さえ、石けんで手を洗い、魔法の箱に手を入れてライトをあててみると・・・大変！ほぼ全員に洗い残しがたくさん！ありました。でも2年生だけではなく、きっと他の学年も、もしかしたら先生方にも洗い残しがあるのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスに勝つのは手洗いといわれています。1日に何回も手洗いですが、ささっとではなく、じっくり洗ってほしいです。

これからあつつい夏がやってきます！

「う」のつく食べ物で暑気払い

夏の土用の丑の日といえは？ うなぎはもちろん、他にも「う」のつくものを食べると、元気に夏を過ごせると言われています。



これらの食材を取り入れて元気な毎日！

- うなぎ** タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。栄養価が高く、夏バテ防止にも。
- うどん** 消化しやすく、胃腸にやさしい。食欲が落ちているときにもおすすめ。
- うめ干し** 疲労回復効果のある、クエン酸がたっぷり。夏に不足しがちな塩分の補給にも。



新しい生活習慣に慣れてきましたか？

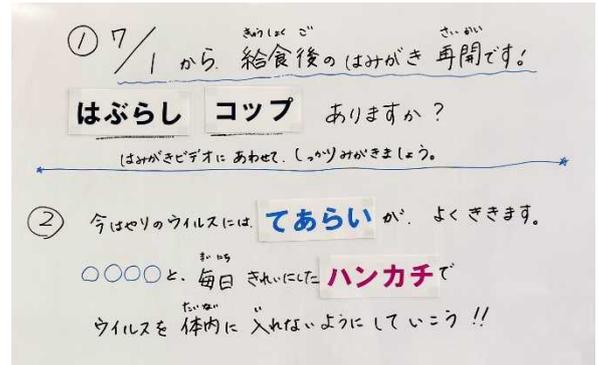
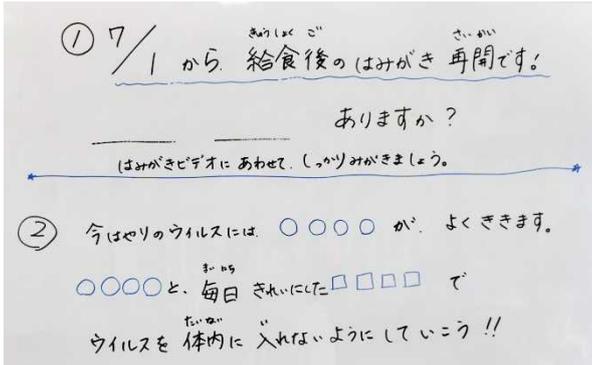
1年前まではあたりまえだったことも、新型コロナウイルスの出現でどんどん変わってきています。何か困っていることはありませんか？ 1人で抱えていないで周りの大人に相談してくださいね。



たいじゅうそくてい 体重測定をしました



ひさ たいじゅうそくてい あたら せいかつしゅうかん かた おこな さいたん じかん
久しぶりの体重測定を、「新しい生活習慣のやり方」で行いました。その際短時間ではありましたが、
ほけんしどう
保健指導もしました。



か せん まる せが こと ば
下線や○の中の言葉を
予想してもらいました。

せい かい かく せん
すんなり正解した学年もあれば
苦戦した学年もありました。

つた ふた きゅうしよくご て あら ちゅうい はな
伝えたいことを二つにしぼり、給食後のハミガキと手洗いの注意について話しました。

きゅうしよくご
給食後のハミガキについては、まずは持ってくる物の確認をしました。そこで気になったのが、
3月まで使っていたはぶらしを、そのまま持ってきている人がいたこと。聞いてみるとはぶらしは最後に
使ったそのままの人がほとんどでした。どんな状態で保管されていたかはわかりませんが、毛先の状態
がとても気になります。実際にハミガキをしてみて「なんか、にがかったんだよね～」といていた児童も
いました。該当の児童には、「ぜひ新しいはぶらしに替えてもらってね。」と伝えてあります。よろしく
お願いします。

て あら ちゅうい しんがた たいおう はなし
手洗いの注意については、新型コロナウイルス対応についての話をしました。とにかくウイルスに
有効なのは「石けんによる手洗い」が一番であり、「手洗い後のハンカチ」も重要と伝えました。綺麗な
ハンカチとは、「洗濯して干してアイロンをかけたハンカチ」と伝えてあります。まずは予防をしっかりし
ていくことを全校で頑張っていきたいです。

これらの事は、保護者の方のご協力が必要不可欠です。今後もよろしくお願いします！