



夏休み号

なつ げんき たの

宮市立北方小学校 保健室

# 夏を元気に楽しくすごそう!

R2. 8. 3

1学期がおわり、夏やすみがやってきます。夏は、海やプールで泳いだり、花火をしたりと楽しいことがたくさんあります。あまりの楽しさから、ついつい夜ふかしをしたり、つめたいものをたくさんとりすぎたりしがちです。規則正しい生活をおくり、夏を楽しんでください。

## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!

- 早寝・早起き・朝ごはんですいみんをしっかりとうろ
- 水分(水・お茶・必要に応じてスポーツ飲料)をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう



## あせをふきとろう!!

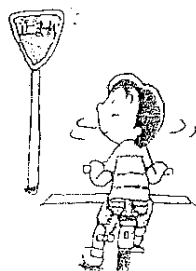
- 下着を着ると、あせを吸って、早く乾き、ベタつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら、水分補給もわすれない



じてんしゃ あんぜん

## 自転車は安全に!!!

- 信号を守ります
- 「止まれ」の標識で、必ず一時停止する
- 並んで走らない
- 夜にはライトをつける
- ふたりのりをしない
- ヘッドホン・イヤホンや携帯をつかいながらのらない
- 傘と傘の間から飛び出さない



## むし ちゅうい 虫さされに注意!!!

- 野山に行くときは、ぼうし・長そで・長ズボン
- かゆくてもかかない  
かきむしると、「とびひ」になりやすい
- 蚊…はれがひどいときは、冷やす。



ハチ…針があるときは、毛抜きなどでぬく。ハチの毒は、水に弱いので、石けんで洗って流水で冷やす。  
\*スズメバチなど大きなハチに刺されたら、病院へ

毛虫…流水で洗い流す。毛がのこっていたら、ガムテープでとる。  
こすらない。はれがひどいときは、病院へ

## おうちの方へ

\*夏休み中、規則正しい生活を送るために、「すこやかカレンダー」の取り組みをお願いします。新型コロナウイルス感染予防ために毎日体温を測り、土曜日・日曜日でも記入してください。また、テレビやゲームの時間はお子様と話し合い、家庭で時間を決めてください。

\*熱中症予防のために「早寝早起き・朝ごはん」や帽子をかぶる・水分補給をする・日かげで休むなどお子さまの健康状態にご配慮ください。よろしくをお願いします。

\*休日などに不要不急の外出を控える、仲の良い友人同士の家間での行き来を控える、家族ぐるみの交流による接触を控えるなど感染拡大予防にご協力ください。

\*お子さんやご家族がPCR検査を受けることになった場合や受けた場合は、「いつ」「誰が」「どの医療機関」で「どのような診断によって」PCR検査を受けることになった、もしくはPCR検査を受けたのかを、速やかに学校に報告してください。





# 予防のキホン! 手の洗い方



- ① 手を蛇口から出した水で洗い流す。
- ② 石けん（ハンドソープ）を十分にあわ立て、手のそれぞれの部分を洗う。

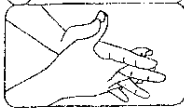
④ 両手のひらを  
合わせてよく  
こする



⑤ 手の甲を反対  
の手でのばす  
ようにこする



⑥ 指の間を両手  
を絡み合わせ  
て洗う



⑦ 指先とつめの  
間をていねい  
にこする



⑧ 親指はもう一  
方の手でねじ  
るように洗う



⑨ 手首ももう一  
方の手でねじ  
るように洗う



③ 石けんと汚れをしっかりと洗い流す。



● 洗うときは石けんやハンドソープを使いましょう。  
● 洗い終わったら、きれいなタオルやハンカチでぬれた手をよくふきましょう。服でふいたり、ふかずにそのままにしておいてはいけません。

## からだのまわりをきれいに!

お風呂に入ろう  
うがいをしよう  
歯をみがこう  
きれいな下着をつけよう  
手をあらおう  
ハンカチとティッシュをもとう  
つめを切ろう

## これも大切! うがいも忘れずに

**ブクブクうがい**  
口をとじたまま、少し強めに口の中をゆすぎます。口の中に残っている食べもののカスなどをとりのぞきます。

**ガラガラうがい**  
上を向き、なるべくのどの奥まで届くようにして口をあけ、「ガラガラ」と音を出すような感じで15秒くらいうがいをします。

- \* うがいは何度かくり返すと効果があります。
- \* 「うがい薬」は必ずおとなの人と一緒につかうようにしましょう。

