




ほけんだより

大阪狭山市立北小学校
保健室 
2021年7月20日(火)

あした なつ やす 明日から夏休み！！

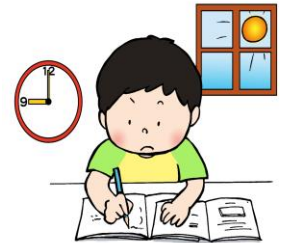
あしたから、お楽しみ^{たの}の夏休み^{なつやす}が始まりますね！

みなさんは、どんな計画^{けいかく}を立てていますか？

普段^{ふだん}なかなかできないことや、お家^{うち}のお手伝い^{てつた}、趣味^{しゅみ}に

スポーツ^{すぽーつ}、旅行^{りょこう}など、長い夏休み^{なが なつやす}を楽しく元氣^{たの}にすごしてね！

夏バテ^{なつ}しないよう「早寝^{はやね}早起^{はやお}き朝ごはん^{あさ}」を忘れ^{わす}ずに・・・



しゅくだい あさ
宿題は朝のうちに
すませよう！

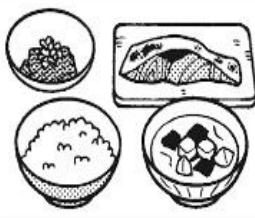
夏バテしないためには

夏バテとは、特定^{とくてい}の症状^{しやうじょう}を指すのではなく、夏^{なつ}に起こりやすい体調不良^{たいちようふりょう}のことをいいます。
主な症状^{おも しやうじょう}は、だるさ^{つか}、疲れ^た、立ちくらみ^{しよくでいか}、食欲低下^{いしょくはたら}、胃腸^{いちょう}の働き^{ていか}の低下^あなどが挙げられます。
規則正しい生活^{きそくただい}をして、夏バテ^{なつ}にならないようにしましょう。

じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとる



じゅうぶん えいよう
十分な栄養をとる



できど うんどう
適度な運動をする



ずいぶん すこ
水分は少しずつ
こまめに補給する



つめ た す
冷たいものを食べ過ぎない



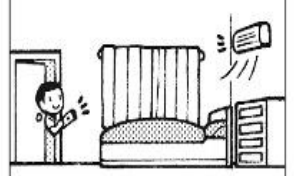
ぬるめのお風呂につかる



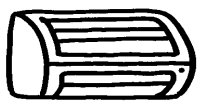
せっついおんど
エアコンの設定温度を
低くしすぎない



まえ へや すこ
ねる前は部屋を少し
涼しくしておく



夏かぜ 要注意



エアコンの
つけっぱなし

寝冷え

汗をかいたまま
クーラーにあたる

冷たいものの
飲みすぎ
食べすぎ

汗の始末を
しない

体を冷やしすぎないこと!

それから...

夏休みは 治療のチャンス

せんじつ こんだんかい つた
先日の懇談会でも、お伝えしましたが、

けんこうしんだん じゆしん
健康診断で「受診のおすすめ」をもらった

ひと なつやす み
人は、この夏休みに診てもらいましょう。



しょくちゅうどく

ふせ

食中毒を防ぐ3つのポイント

しょくちゅうどく きん
食中毒の菌を

1. つけない
2. 増やさない
3. 殺菌する

夏は、食中毒に特に注意しましょう。

手洗いは、もちろんのこと冷蔵庫入れたからといって安心してず、早めに火を通して食べましょう。

1. ていねいに洗う。

手、調理器具、食材をしっかり洗う。

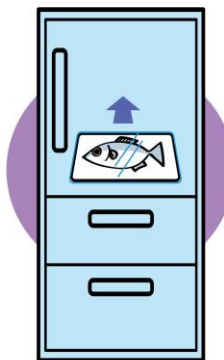
2. 適切な温度管理

調理前・調理中・調理後も食材や料理を置いている場所の温度に注意する。

(室温で放置していると、どんどん菌が増える。)

3. 中心まで加熱

特にハンバーグなど、中心まで加熱しにくい料理に注意する。



まいにち さんしょく た
毎日、三食 しっかり食べて

げんき なつやす
元気な夏休みにしましょう!