

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより



令和4年7月19日  
夏休み号  
牛島小学校保健室

おうちの人と読みましょう

# ほっとけんしつ

## げんきに過ごすための

### あいことば「かとりせんこう」です



いよいよ待ちに待った夏休み。楽しい夏休みを過ごしてひとまわり大きくなったみなさんへ会えるのを楽しみにしています。さて、7月号のほっとけんしつで夏休み号のアイディアを募集したところ54人があいことばを考えてくれました。ありがとうございました。嬉しかったです。

暑い夏、蚊が多いときには大活躍する「かとりせんこう」げんきに過ごすあいことばにどんなポイントが隠されているでしょうか。

今回のあいことばを考えてくれたのは6年3組 O・Sさん

#### かいた汗はタオルでふこう！（夏の健康対策）

・・・おすすめは、濡れたタオルで拭くとすっきりして、気化熱で涼しく感じますよ。

#### どにかく手洗い、うがい、体温チェック！（感染症予防）

・・・感染症が増加傾向となっています。休み中の感染症対策をお願いします。  
また、休み中もリーバーまたは健康観察票への記入をお願いします。

#### いようこうな体は、まず、規則正しい生活！（規則正しい生活）

・・・学校に登校している時と同じように早寝・早起きと3食の食事をとることや体を動かして生活リズムを大きく崩さないようにしましょう。

#### せっけんで30秒手洗いだー！（感染症対策）

・・・感染症対策で一番重要なのは「手洗い」です。手は、さまざまな場所をさわって汚染されやすいです。こまめに、そして30秒丁寧に洗う練習を家族でしましょう。

#### んあさ・ひる・ばんのはみがきをこころがけよう！（歯の健康）

・・・学校にいる時よりも食事やおやつをとる機会が増えると思います。食後のはみがきそして、夏休みはむし歯治療のチャンスです。夏休みを利用して歯医者さんにいきましょう。

#### ころな予防でも暑いときはマスクをはずそう！（感染症・熱中症対策）

・・・暑さ厳しい夏です。屋外などでは人との距離をとり、マスクをはずして熱中症を予防しましょう。

#### うんどうの合間には水分補給！（熱中症予防）

・・・運動に夢中になると水分補給を忘れてしまったり、うみやプールなどでは喉が渇きにくく水分補給を忘れてしまったりするのでこまめに水分補給をしましょう。