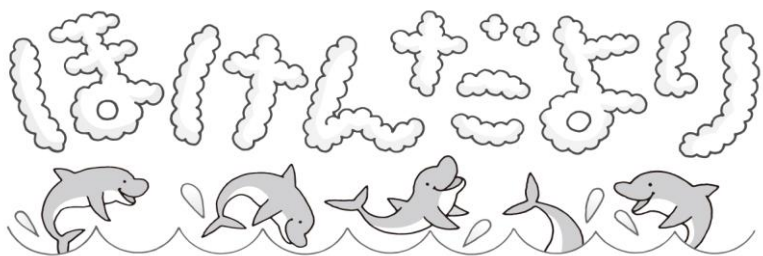


～しっかりね㊤ きちんとたべ㊤ よくあそ㊤ すこやかにのび㊤～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和6年7月19日
入谷小学校保健室
第7号
*家族と一緒に
読みましょう。

いよいよ夏休みが始まります。これから日差しが強くなってくることが予想されますので、外では帽子をかぶり、こまめな水分補給を忘れないでください。また、夏休み中も「はやね・はやおき・あさごはん」を心掛けることが、健康で楽しい生活を送るためのポイントです！時間を大切に有意義な夏休みを過ごしてください。2学期の始業式に、元気に会えることを楽しみにしています。

もうすぐ夏休み！

けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



おてつだいや運動でからだを動かす



充実した夏休みのために

step 1

健康の目標をたてよう

Blank box for writing health goals.

step 2

計画的に過ごそう

- 起きる時刻 : 時 分
- 寝る時刻 : 時 分
- 歯みがき : 1日 回



最初の一週間の過ごし方が決めます。

夏の水分補給 清涼飲料水をのみすぎない！

ジュースに入っている角砂糖は17個！

喉が渇くと、冷たくて

甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには、想像以上の砂糖が入っています。



ジュースを飲み過ぎると、体重が増加したり、疲れやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給には、水やお茶など、なるべく砂糖が入っていないものを選ぶようにしましょう。



角砂糖	
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

夏休みも感染症予防! 手洗い・うがいを続けよう!




夏に多い子どもの**感 染 症**

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱（プール熱）
38～40度の発熱、のどの痛み、 食欲不振、口の中の水疱など	口の中、手のひら、指、 足の裏の水疱など	38～39度の発熱、頭痛、 のどの痛み、目の充血など

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



～ 保健室からのお知らせ ～

◎ 本日、「夏休みルルブルカード」を配布しました!

生活のリズムは、一度崩れると立て直しが難しくなります。「ルルブルカード」を活用し、夏休み中も生活リズムが乱れないようにお声掛けをお願いします。

◎ 夏休み中に、検査や治療をお願いします!

定期健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要なお子さんに「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。是非夏休みの機会に医療機関への受診をお願いします。受診後は、学校へ受診報告書の提出もお願いします。



◎ 給食は、8月26日（月）始業式から始まります!

エプロン・三角巾・マスク（ガーゼマスク可）、歯磨きセットの準備をお願いします。
歯ブラシの毛先が開いている場合は、新しい歯ブラシへの交換をお願いします。

明日から夏休みです。充実した夏休みを過ごすために引き続き、熱中症や夏かぜ等の感染症、けがなどに十分御注意ください。また、長期休みで気になるのが生活習慣です。自由な時間が増え、夜更かしや食事の偏りなど生活が乱れがちになります。夏休み明け、睡眠不足や体のしんどさなどの症状につながってしまう可能性もありますので、夏休み中も生活リズムを崩さないようお声掛けいただき、2学期が始まる一週間前からは、学校のある生活リズムに徐々に調整していただくようお願いします。