

ほけんだより

なつやす ごう 夏休み号



令和3年7月20日 幸町小学校保健室

いよいよ夏休みが始まります。長いお休み中も早寝早起きをして規則正しい生活をしましょう。

規則正しい生活をしましょう！

生活リズムがくずれると、体調をくずしやすくなります。お休み中も、早寝早起きをし、「起きる」・「食べる」・「寝る」が、いつもと同じ時間にできるようにしましょう。



元気にすごそう
夏休み！



朝昼晩しっかりと 食事をとみましょう！

- 朝昼晩の3度の食事をしっかりととりましょう。
- 食欲があまりわかないときは、少しずつでもいろいろな栄養をとるようにしましょう。
- 冷たい飲み物のとりすぎは、胃腸の働きを弱めてしまうので注意してください。ジュースなどは糖分がたくさん入っているものが多いので、飲みすぎに注意しましょう。

熱中症にならないように これからも気をつけましょう！



- 水分を多めにとりましょう
- 激しい運動を長時間続けるときは、水分のほか塩分も補給しましょう。
- (とりかたをおうちのひとと相談しましょう。)
- 運動するときはこまめに休憩をとりましょう。
- 外にでるときは帽子をかぶりましょう。
- 体調の悪いときは運動するのをやめましょう。

エアコンを上手に使いましょう！

エアコンを使うときは、部屋の中と外の気温差を5～6度以内にしましょう。気温差が大きいと体調をくずしてしまいます。また、夜寝るときにつける場合はタイマーを使い、冷やしすぎないように気をつけましょう。



量よりカロリーに注意を

おやつを食べるときに気をつけたいのは、量ではなくカロリーです。健康な食生活を送るには、おやつは1日に200キロカロリー以内が目安だそうです*。

200キロカロリーは、例えば、小さなアイスクリームならひとつ分、スナック菓子なら1袋の半分くらい。少し物足りない量

かもしれませんね。

そこでおすすめなのが果物と、ヨーグルトなどの乳製品です。カロリーがおさえられる上に、不足しがちな栄養も一緒にとることができます。ただし果物には糖分がたくさん含まれているものもあるので、食べすぎないように注意しましょう。

*農林水産省「子どもの食育 おやつ工夫」より

保護者の方へ

健康観察カードについて

日頃から毎日の検温と健康観察カードへの記録に御協力いただき、ありがとうございます。保護者の方の御協力のおかげで、毎朝スムーズにチェックをすることができています。終業式の日(8月分)と9月分の2枚を配布いたしますので、夏休み中も引き続き検温と記録をよろしくお願いいたします。

夏休み中の新型コロナウイルス感染症における対応について

①以下の場合には必ず学校に連絡をお願いいたします。

- ★お子さんまたは同居する家族がPCR検査を受ける場合
- ★お子さんまたは同居する家族が濃厚接触者となった場合
- ★お子さんと同居する家族等が陽性となった場合

なお、夜間や土日祝日、閉庁日(※)の場合は、次の平日の朝に御連絡ください。

②本校在籍のお子さんが陽性となった場合

必ず学校に連絡をお願いいたします。なお、夜間や土日祝日、閉庁日(※)等の業務時間外の場合は、川口市学校保健課のホームページ内にある報告フォームに御投稿いただくとともに、次の平日の朝に学校へ連絡をお願いいたします。

学校保健課ホームページ (<http://logoform.jp/form/zRQD/6844>)

※閉庁日は8月12日(木)～16日(月)となります。

夏休み中の歯みがきカレンダーを配布しました。食後の歯みがきに、しっかりと取り組みましょう。始業式の日(8月1日)に担任の先生に提出してください。

