



真名子小学校  
ほけんだより  
H25.7.4発行

## もうすぐ夏休みですね!

キラキラした<sup>たいよう</sup>太陽、<sup>あさがお</sup>朝顔、<sup>スイカ</sup>スイカ、<sup>はなび</sup>花火に<sup>こおり</sup>カキ氷…みなさんはどんなときに『夏だなあ』と感じますか? <sup>あめ</sup>雨の多い<sup>おお</sup>梅雨が<sup>つゆ</sup>終わるころにはもうすぐ夏休み。夏休みだからできること、夏休みにしかできないこと、<sup>なつやす</sup>夏休みにやってみたいこともたくさんあるでしょう。今から<sup>あつ</sup>暑さに<sup>ま</sup>負けない<sup>すこ</sup>パワーをつけて、あと<sup>がっき</sup>少しの1学期をがんばりましょう!



## ジュースの飲みすぎ注意!!



<sup>あつ</sup>暑い中を<sup>なか</sup>家まで<sup>いえ</sup>帰って、<sup>かえ</sup>まずは<sup>つめ</sup>冷たいジュース!! なんて人はいませんか? <sup>あせ</sup>汗をかいた<sup>あと</sup>後などはとくにおいしく<sup>かん</sup>感じますよね? でも、ジュースやスポーツドリンクにはたくさんの『さとう』が<sup>はい</sup>入っています。さとうは<sup>と</sup>取りすぎると<sup>ふと</sup>太ってしまったり、<sup>しゅうちゅうりょく</sup>つかれやすくなったり、<sup>しゅうちゅうりょく</sup>集中力がなくなったりします。『さとう』の<sup>おお</sup>多いのみものを<sup>のむ</sup>のむと、よけいに<sup>のど</sup>のどが<sup>かわ</sup>かわいてしまいます。とりすぎには<sup>ちゅうい</sup>注意しましょう。できればジュースではなく、<sup>みず</sup>水や<sup>ちや</sup>お茶がいいですね。スポーツドリンクは、<sup>からだ</sup>体によさそうな<sup>き</sup>気がしますが、これにも、たくさんの『さとう』が<sup>はい</sup>入っています。たくさん<sup>うんどう</sup>運動するときにはよいのですが、そうでないときにはなるべく<sup>の</sup>飲まないようにしましょう。

それから、<sup>あつ</sup>暑い<sup>きせつ</sup>季節に<sup>とく</sup>特に<sup>き</sup>気をつけてほしいのが『<sup>しょくちゅうどく</sup>ペットボトル食中毒』。上の絵のように<sup>うえ</sup>ペットボトルに<sup>ちやくせつくち</sup>直接口を付けて<sup>つ</sup>飲んでいる人は<sup>ひと</sup>特に<sup>とく</sup>注意してください。口を付けて<sup>くち</sup>飲むと、<sup>いちどくち</sup>一度口に入っものが<sup>もと</sup>ペットボトルに戻り、そのまま<sup>あつ</sup>ほうっておくと、<sup>きん</sup>暑さのせいで<sup>きん</sup>菌が<sup>ふ</sup>ふえます。それを<sup>の</sup>飲んでしまうと、おなかが<sup>いた</sup>いたくなったり、<sup>ゲリ</sup>ゲリを<sup>した</sup>したりしてしまうのです。

<sup>の</sup>飲むときは<sup>の</sup>コップに<sup>うつ</sup>うつしてから<sup>の</sup>飲み、<sup>あつ</sup>暑いところ<sup>お</sup>置いておかないでください。少しでも、『<sup>あじ</sup>味が<sup>へん</sup>変だな?』と<sup>おも</sup>思ったら<sup>の</sup>飲まないでくださいね。

# こんなとき どうする？

## ～ すいきず ～

がっこう いちばんおお  
学校で一番多いけがはすりきずです。こ  
ろんだときにできるきずで、ヒザや手のひ  
ら、ひじなどが多いです。



### ◎ すくにするこ

- 1 水道水でよくあらってよこれをとる。
- 2 きずぐちに、きれいなガーゼやハンカ  
チなどをあて、手でおさえて止血する。
- 3 消毒をして、バンソウコウをはる。

## ～ 虫さされ ～

なつ 夏になると、カやブユにさされることが多  
くなります。



### ◎ ひとくならないために…

- 1 水でよくあらう。  
かゆさが弱くなり、治るのも早くなります。
- 2 水分をふき取って、薬をつける。  
さされたところをかくと、バイキンが入っ  
てよけいにかゆくなります。
- 3 薬をぬっても、いたさ・かゆさがとまらな  
いときは、ビニール袋に入れた氷水などで  
冷やしましょう。

ところで…

## ハンカチ・ティッシュ身につけてますか？



みなさんは、ハンカチやティッシュを身につけてますか？

まえ 前よりハンカチを身につける人が増えて、とてもうれしいの  
ですが、着がえたり上着を脱いだりすると、身につけるのを忘  
れてしまうみたいです。



まだまだ暑くなります。たくさん汗をかくので、ハンカチだけでなく、タオルも持ってくるよ

ですね。汗をかいた後や雨にぬれた後など、そのままにしておくとかぜをひいてしまいますよ！あせ  
のしまつもしっかりやりましょう！

### じょうずな手の洗いかた

しっかりていねいに洗い、ばい菌を流しましょう。

1 腕まくりをする。



2 水道水で手を  
ぬらす。



3 せっけんを  
しっかり泡だてる。



4 手のひら、  
甲を洗う。



5 指と指の間を洗う。



6 親指を反対の手で  
つつんで洗う。



7 よくこすって、  
つめの間を洗う。



8 手首を洗う。



9 せっけんを流す。



10 清潔なタオルで  
ふく。

