



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^{たいよう}太陽、^{あさがお}朝顔、^{スイカ}スイカ、^{はなび}花火に^{こおり}カキ氷…みなさんはどんなときに『夏だなあ』と感じますか? ^{あめ}雨の多い^{おお}梅雨が^{つゆ}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、^{なつやす}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^{あつ}暑さに^ま負けないパワーをつけて、あと^{すこ}少しの^{がっき}1学期をがんばりましょう!



ジュースの飲みすぎ注意!!



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

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

^の飲むときは^のコップに^{うつ}うつしてから^の飲み、^{あつ}暑いところ^お置いておかないでください。少しでも、『^{あじ}味が^{へん}変だな?』と^{おも}思ったら^の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。



◎ すくにすること

- 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
い
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。

<p>1 腕まくりをする。</p>	<p>2 水道水で手を ぬらす。</p>	<p>3 せっけんを しっかり泡だてる。</p>	<p>4 手のひら、 甲を洗う。</p>	<p>5 指と指の間を洗う。</p>
<p>6 親指を反対の手で つつんで洗う。</p>	<p>7 よくこすって、 つめの間を洗う。</p>	<p>8 手首を洗う。</p>	<p>9 せっけんを流す。</p>	<p>10 清潔なタオルで ふく。</p>