



木江小学校 ほけんだより

令和5年7月20日(木)

たの 楽しい夏休みを元気に過ごそう！

さあ、明日からみなさんの楽しみにしていた夏休みが始まります。出かける機会が多くなるかもしれませんが、新型コロナウイルス感染症やヘルパンギーナなどの感染症が流行しています。自分のできる予防や対策をしましょう。特に、予防の一つとして、「起床」「食事」「就寝」「歯みがき」などの生活リズムを崩さないことが大切です。

6月の生活リズムしらべでは、つい夜ふかしをしてしまった人や朝・夜の歯みがきが出来なかった人がいました。夏休みは、だらだらした生活にならないように気をつけましょう。



<6月の生活リズム調べの結果より(6日間)>

お起きる時刻が まも守れた人	ねる時刻が まも守れた人	あさごはんを 食べた人	あさ・夜の歯みがきが 出来た人
80.8%	77.0%	100.0%	73.1%

きそく正しい生活習慣が元気のひけつ

はやね・はやおきしてぐっすりねむろう 	3食しっかり食べよう 	毎朝うんちをしてスッキリしよう 	外で元気に体を動かそう
------------------------	----------------	---------------------	-----------------

なつ おお かんせんしょう 夏に多い感染症について！

県内では、「ヘルパンギーナ警報」が発令されました。流行が今後さらに拡大する可能性があるそうです。

ヘルパンギーナ

とつぜんの高い熱とどの痛みがあります。口の中に口内炎のような水ぼうがができるのが特徴です。夏に流行する子供の急性ウイルス性咽頭炎です。ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についたウイルスが口から体の中に入ったりして感染します。



咽頭結膜熱(プール熱)

プールなどで感染することもあるので、「プール熱」とよばれています。とつぜんの高い熱とどの痛みがあります。目が充血(赤くなる)したり、かゆみがあったり、結膜炎にた症状がでます。



こんなことに気をつけましょう！

- ☆ 「手洗い」「うがい」をしましょう。
- ☆ プールからあがった時、しっかりシャワーをあびて、うがいをしましょう。
- ☆ ハンカチやタオルなどは、自分の物を使いましょう。(タオルを一緒に使って感染することもあります。)



簡単な朝ごはんメニュー「ピザ風トースト」～保健委員が作ってみました～

材料	〇魚肉ソーセージとトマトを小さく切ります。(大きさは自分の好きな大きさでいいです)
〇食パン	〇ケチャップとオリーブオイルを混ぜて、それを食パンに塗ります。(ケチャップとオリーブオイルの量は適量です)
〇オリーブオイル	〇次に食パンの上に、魚肉ソーセージとトマト、ピザ用チーズをのせて、トースターでこげ目がつくまで焼きます。(出来上がり)
〇ケチャップ	〇ピーマン、ハム、ベーコン、ナスなどをのせてもいいですね！
〇魚肉ソーセージ	
〇トマト	
〇ピザ用チーズ	