



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、外ではぼうしをかぶり、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「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが、健康で楽しい生活を送るためのポイントです！ぜひ、1日1日を大切に過ごしてください。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。



なつやす ちゅう かくにん おが
夏休み中に確認をお願いします



① 検温カード

たいちょうかんり
体調管理のため、
まいにち ねが
毎日チェックをお願い
します。



② 歯みがきカレンダー

ほけんきゅうしよくいいんかい じどう
保健給食委員会の児童
みな さくせい
の皆さんが作成しました。



③ 歯ブラシ・コップ



①～③は、2学期の始業式に学校に持ってきてください。

毎日夜ふかしできる!?

「夏休みは遅くまで起きていられる!」と思っている人! 夜ふかしには、デメリットがあるのを知っていますか?

●次の日に遅くまで寝ていると、からだの中にある「体内時計」という、リズムを整える働きが乱れます。すると、昼間にボーッとしたり、寝たい時間に寝られなくなったりします。

●夜中におなかがすいて、物を食べると、寝ている間に消化するために胃や腸が活動し、ぐっすり眠れなくなります。



甘い飲み物を飲み過ぎていませんか?

夏になると、汗をかくので、スポーツドリンクや清涼飲料水(ジュースなど)を毎日飲んでいる人もいます。

しかし、多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。飲み過ぎると、肥満やむし歯などの原因にもなります。気を付けましょう。

「あまさスッキリ」



さとうたっぷりかも?!

コップ1杯を
こまめに

すいぶん ほきゅう
水分補給

のルール



全国的に「RSウイルス感染症」が流行しています

RSウイルス感染症は、乳幼児の肺炎や細気管支炎（ゼーゼーという喘鳴が出て呼吸が苦しくなる）の原因として頻度の高い病気ですが、年齢を問わず、生涯に何度も感染することがあります。

症状は、かぜのような症状から重い肺炎等まであります。2～8日の潜伏期間の後、多くの場合は鼻水程度から始まり、38～39℃の発熱、そして咳が続きます。また、次のような症状や状態が見られることもあります。



咳や喘鳴が
ひどい



ぐったりして
いる



顔色がよくない



肩で息をして
胸が上下する



息をするときに
小鼻がふくらむ

接触感染・飛沫感染するため、流水と石けんで手をよく洗い、予防することが大切です。

手洗いの5つのタイミング

外から帰った
とき



ごはんを
食べる前と後



トイレの後



外にある物を
さわったとき



鼻水をかんだ
とき、せきや
くしゃみを
したとき



とちぎ子ども救急電話相談の御案内

夜間や日曜・祝日等、お子さんが急な病気やけがで心配なときに相談できます。

○相談時間 月曜日～土曜日 午後6時～翌朝8時
日曜日・祝日 24時間（午前8時～翌朝8時）

○電話番号 局番なしの#8000

携帯電話やプッシュ回線以外の場合は、028-600-0099で御利用いただけます。

○相談内容 お子さんの急な病気やけがに関する相談
（慢性疾患や育児相談には応じられませんので御注意ください）

○御利用上の注意

- ・緊急、重症の場合は迷わず119番を御利用ください。
- ・この事業はあくまで電話によるアドバイスを行うものであり、診断等の医療行為は行いません。

