

すまいる☆夏休み号

ほけんだより

令和4年7月20日
足立区立中島根小学校
校長 細川 靖雄
養護教諭

子供たちが楽しみにしている夏休みが始まります。42日間という長いお休みの中で、意識していただきたいのは「生活習慣」です。運動不足や睡眠不足・不規則な食事時間によって、体調を崩しやすくなります。毎日、決まった時間に睡眠をとり、朝ごはんからしっかり食べて、夏を元気に乗り切きましょう。今年は夏休み中のプール指導はありませんが、積極的に運動する機会を設けることも大切です。元気いっぱいの子供たちと9月に会えることを、楽しみにしています。

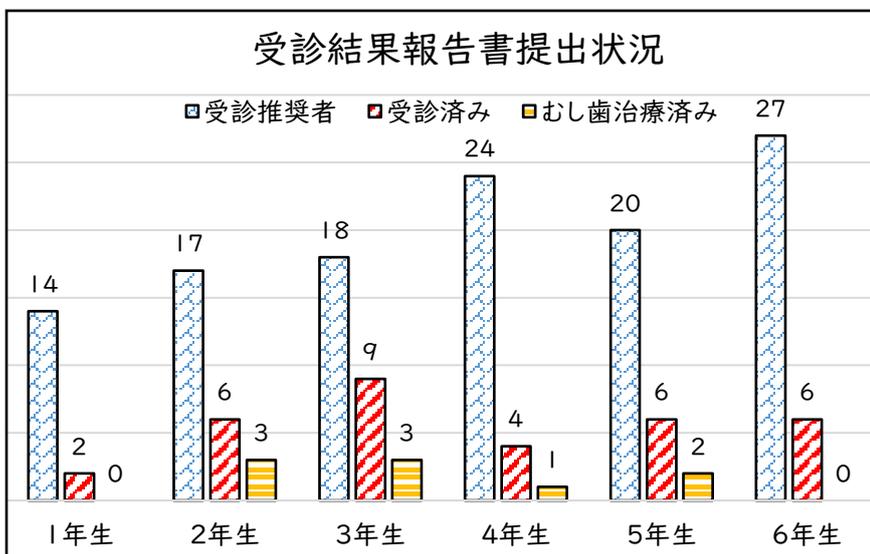


- ①かめコース🐢 : 食事のとき、テレビやスマートフォンなどを見ない。
- ②ねこコース🐱 : メディア機器を使う時間は、一日2時間まで。
- ③うさぎコース🐰 : メディア機器を使う時間は、一日1時間まで。
- ④しまうまコース🐎 : 寝る前2時間は、メディア機器を使わない。
- ⑤チーターコース🐆 : 家に帰ってから寝るまで、メディア機器を使わない。

テレビやゲーム、スマートフォン、タブレットなどのメディア機器を使わない時間をつくることを「アウトメディア」といいます。タブレット学習が進み、メディア機器にふれる時間が増えた今、使い過ぎを減らし、家族や友達と過ごす時間を大切にする機会を作ってほしいと思っています。上記のコースを参考に、夏休みにぜひご家族で取り組んでみてください。

歯科検診後の受診状況報告

歯科検診後の受診状況についてお知らせします。健康診断終了後から多くの方に受診していただき、ご協力に感謝申し上げます。現在、受診推奨のお知らせを配布した120人のうち34人の方に受診結果報告書を提出



いただいています。夏休み中は歯科だけではなく、様々な医療機関を受診するチャンスでもあります。むし歯のある方や未検査の方には再度お知らせを配布いたしましたので、ぜひ一度受診していただきますようお願いいたします。なお、歯列・咬合にて受診推奨となった方は、毎日の噛み合わせで改善することがあります。1口につき30回以上、両顎を使って噛むようご家庭でもお声がけください。

夏こそ!

～バランスのいい食事をとろう～

暑い日が続くと、ついつい冷たい食べものや飲みものを口にすることが多くなります。しかし、冷たいものをとりすぎてしまったり、バランスの偏った食事ばかりが続いてしまったりすると「夏バテ」になる可能性が高くなります。ご家庭で食事をする回数が増える夏休みだからこそ、取り組んでいただきたいのが「バランスのいい食事をとる」ということです。食べものは、「脂質」「タンパク質」「炭水化物」「ミネラル」「ビタミン」の五大栄養素に分類することができます。1食ですべての栄養素をとることは難しいですが、一日3食で、すべての栄養素をとることができるように工夫することが大切です。また、朝ごはんはお米やパンなどの主食だけになりがちです。身体を暖める効果もある汁物やビタミンが豊富な野菜や果物などの副菜も食べるようにして、身体が目覚める朝ごはんを目指しましょう。



～家庭でできる新型コロナウイルス感染症対策～

特集4回目

夏休みには、多くの方がお出かけされるのではないかと思います。一方で、全国的に感染者が増加しています。引き続き、感染防止対策に取り組んでいきましょう。今回も、空気感染及び接触感染を防ぐために有効とされている「換気」「消毒」について効果的な方法をご紹介します。(参考：厚生労働省)

接触感染を防ぐ！消毒の方法

「消毒」は菌やウイルスを無毒化することであり、菌やウイルスの数を減らす「除菌」よりも感染症対策として効果的です。しかし、「消毒」と一言でいっても、対象とするウイルスに効果がある成分かどうかや濃度が適切かどうかを確認することが大切です。おすすめの方法は次のとおりです。

- ①手指 : アルコール(濃度70~95%)で擦りこむ。
- ②食器や箸 : 80°Cの熱水で10分間さらす。
- ③ドアノブ等 : ・次亜塩素酸水(濃度0.05%)
・食器用洗剤(濃度0.01%)
・アルコール(濃度70~95%)などで拭き取る。



拭き取る際は、消毒液によく浸した布を消毒液が滴り落ちない程度に絞り、必ず一方に拭き取ってください。また、拭いた後は消毒液がしっかり乾いてから、ペーパータオルや清潔な布で拭き取りましょう。



7月になり、中島根小でも感染者が増えてきました。「高熱が出て、翌日には解熱したものの、検査したら陽性だった」というケースが多いようです。夏休み中も毎日健康観察を行っていただき、ご家族又は児童本人が検査を受ける時・結果が出た時には、学校にご連絡ください。