

すくすく 保健室


日に日に暑さが増し、本格的な夏を迎えました。この時期に「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（きゅうりやスイカ）など夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いなくしっかり栄養をとって、元気に夏を過ごしましょう。

7月の保健目標 「手の爪を短くしよう」

おぼえておこう！


つめの切り方

かたち 形



四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

なが 長さ




爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

き 切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。






仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



～知っておこう！ 暑さ指数(WBGT)～

最近「今日は外がとても暑いので、外での活動ができません。」と放送することがあります。それは熱中症の危険度を表す「暑さ指数」によって判断しています。昇降口には下の表のようにレベルを5段階に分けて表示しています。外に出る前に暑さのレベルを確認して暑さに合わせて熱中症対策をしてくださいね！

赤 (レベル5)	オレンジ (レベル4)	黄 (レベル3)	緑 (レベル2)	青 (レベル1)
				
31℃以上	28～30℃	25～28℃	21～25℃	21℃未満
中止	嚴重警戒	警戒	注意	ほぼ安全
運動は原則中止	激しい運動は中止	積極的に休憩	積極的に水分補給	適宜水分補給

夏の休みが始まります!

なつ げんき す 夏を元気に過ごそう

 <p>バランスのよい食事をとろう</p>	 <p>早寝早起きをしよう</p>	 <p>外に出る時は帽子を被ろう。</p>
 <p>こまめに水分をとろう</p>	 <p>外で遊ぼう</p>	 <p>友達と遊ぶ時は「誰と・どこに・何時に帰る」かをうちのひとに伝えよう。</p>
 <p>体を動かそう</p>	 <p>アウトメディアに チャレンジしよう ゲームやスマホをしない 時間を作ろう</p>	 <p>家のお手伝いをしよう</p>

水辺で遊ぶときはライフジャケットを



海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

命を守るために:

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで行ってはいけません。大人に声を掛けましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。



車に乗ったらシートベルトをするように

「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてくださいね。