

ほけんだより



日差しが強く、気温が30度を超える日が続いています。暑い日は、アイスや冷たいものをついつい取り過ぎてしまいがちですが、冷たいものはお腹のはたらきを弱めて、食欲を低下させてしまいます。夏こそバランスのよい食事を取り、楽しい夏休みにしましょう。

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しましょう



早寝早起きが続けて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

気がかりな症状がある場合や、健康診断後未治療のお子様は、ぜひ受診をお願いします！



食中毒に注意！



夏のレジャーとして野外でのバーベキューなどで、お肉を口にする機会が多くなる時期です。

★肉などの食事は調理する直前までクーラーボックスや保冷剤等で冷やして保存しましょう。

食材の温度が上昇すると細菌が増殖しやすくなります。

★生肉を扱った tong や箸で焼き上がった肉を取り分けなさい。

細菌によっては少量でも食中毒が起こります。

★肉類は中心部までよく焼けているか確認する

目安は、肉の内部の温度が75度で1分間以上の加熱が必要です

★手に傷がある場合は食材に触らない。

「黄色ブドウ球菌」は人間の皮膚に常在しており、傷口で繁殖するため、おにぎりを手で直接握ると、菌が付着してしまいます。絆創膏を使っている場合も同様です。清潔なラップやビニール手袋を使って握ることをお勧めします。また素手で調理したもの（おにぎりや、サンドイッチ等）は10℃以下で保存しましょう。

リンゴ病に注意！

福井県でリンゴ病（伝染性紅斑）患者報告数が例年と比較して高い状況です。年始から7月上旬にかけて増加することが多く、日新小でも罹患者が出ておりますので、注意が必要です。

この時期に、ウイルスの排出が最も多くなります。



特別な予防法や治療法はありません。
風邪症状のある人は、手洗いや咳エチケットを心がけてください。

発疹が現れたときには、ウイルスの排出はほとんどなく、感染力もほぼ消失しています。発疹は1週間程度で消失することが多いです。

※これまでリンゴ病に感染したことがない妊婦さんは、注意が必要です。リンゴ病を疑う症状がありましたら医療機関に相談しましょう。

夏休み 歯の染め出しにチャレンジ！

今年の夏休みも、歯の染め出しと歯みがきカレンダーにチャレンジしましょう。

自分の歯みがきについて考え、みがき残しを少なくする工夫を見つけてください。保護者の方々、ご協力よろしくお願いします。

