

ほけんだより

美杉小保健室 夏休み号

もうすぐ夏休みが、始まりますね。津市でも手足口病や新型コロナウイルス感染症の患者数が、ふえています。夏休みも手洗い・うがい・早寝早起き朝ごはんと歯みがきを心がけ、毎日元気にすごしましょう。

始業式で、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

食生活



★1日3食 しっかり食べよう!★

暑くて食欲がないときでも、消化のよいタンパク質（卵・豆腐・魚など）や、ビタミン（果物・野菜など）やミネラル（牛乳・海藻など）など、栄養バランスのよい食事をとりましょう。朝・昼・晩ごはん1日3食しっかり食べましょう。

★冷たいものとりすぎに注意!★

- 冷たいものをとりすぎると、体が冷やされて、内臓の働きが悪くなってしまう。
- 食欲がなくなったり、げりをすることもあります。



外であそぶとき

★熱中症・紫外線対策をしよう!★

午前10時～午後2時が、一番日差しのきつい時間帯です。

- ぼうしをかぶったり、涼しい服を着ましょう。
- 水分と休けいをこまめにとりましょう。
- ときには、日焼け止めクリームをぬったり、薄手の長袖をはおったりしましょう。



★あせも対策をしよう!★

- タオルでしっかりあせをふきましょう。
- シャワーやお風呂で、あせを流し、体をせいけつにしましょう。

★虫さされに気をつけて!★

- 蚊などにさされた時は、石けんで洗ってからかゆみどめの薬をぬると、治りが早いですよ。
- かきむしってしまうと、とびひ（伝染性膿痂疹）になることがあります。その時は、病院へ行きましょう。

夏休みは体の治療のチャンスです!!

むし歯や視力の低下などで、まだ病院に行っていない人は、治療をすすめることができるといいですね。