

ほけん給食の日

令和2年6月30日(火)
丹波小学校 保健室



7月に入ると、暑い日が多くなってきます。暑くなり始めの時期はまだ体が慣れていないため体調を崩すことが多くなります。今年は新型コロナウイルス感染症のためマスクを着けていることもあり、いつもと少し違う夏を過ごすことになるのではないのでしょうか。

そこで、気を付けて欲しいのが**熱中症**です。「のどがかわいた」と思ったときには、もう体の中から必要な水分がなくなっていることをみなさんは知っていましたか？気が付かないうちに、汗と一緒に体の中の水分はどんどんなくなっています。大切なのは、ちょっとずつ、こまめに水分をとること。休み時間のあとや、手洗いのあとには水分補給も忘れないようにしましょう。



また、**塩分をとることも**熱中症には大切になってきます。食事は水分や塩分をとる大切な機会です。朝・昼・夜しっかりとごはんを食べましょう。「あまりお腹がすいていない…」そんなときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめです。

ちなみに、汗をかかなければ熱中症にならないと思っはいませんか？汗をかかないと体の中に暑さが溜まり、体温がうまく調整出来ないことから、熱中症になってしまいますよ！汗をしっかりと出すためにも、水分補給をしっかりとしましょう。

ほけん給食委員会 活動開始!!

ほけん給食委員会のメイン活動でもある、お誕生日の友だちや先生をお祝いするお誕生日給食ですが、新型コロナウイルス感染症の影響で学校がお休みになり、おこなうことが出来ませんでした…。しかし、学校の再開に伴って、今回からお誕生日給食が始まり、本格的に保健給食委員会の活動が始まりました！



今年度の保健給食委員会も、みんなで力を合わせてやっていきたいと思えます！

「心と体」は我慢が苦手な子
新型コロナウイルスのせい…？
学校は長い長いお休みになってしまいました。少しでも病気になる人が減るように、「自粛」や「我慢」しなければいけない毎日でしたね。やりたいことがいつでもできる楽しいお休みではなかったと思います。怒ったりケンカが増えてしまった人もいるかな？
でも、悪いのはウイルスです。イライラしている人は「この先どうなるのかな」という不安や、目に見えないウイルスの怖さから、少し疲れてしまったのかもしれない。
もし、心も体も「しんどいな」と感じたなら、いつでも相談に来てくださいね。



保健室からのお知らせ
今月の保健目標は
夏を元気に
すごそう
です。