

ほけんだより

小野東小学校 令和2年8月3日

おうちの方とよみましょう



あつ〜い夏を ^{なつ} ^{げんき} 元気にすごそう



POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣をつけよう。



POINT ②朝ごはん



脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



POINT ③水分補給



「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分補給をしよう。

金属製容器の使用法による食中毒の発生防止について

古くなった金属製容器（水筒など）に酸性の飲料（スポーツドリンクなど）を保管喫食したことによる食中毒事例について厚生労働省より注意喚起のお知らせが届いています。以下についてご確認ください。

- 1、容器にサビやキズがないか確認すること
- 2、酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないこと
- 3、古くなった容器は交換すること
- 4、取り扱う食品の表示等を確認すること

清涼飲料水に入っている砂糖の量について

保健室前に掲示しています。砂糖は脳のエネルギーとなる大切な栄養ですが、取りすぎると、体が疲れやすい、虫歯や肥満になりやすい、イライラしやすいなど、よくない影響もあります。ゴクゴクゴクと飲んでしまわずに、飲みたい分だけコップに入れて飲みましょう。



児童保健委員(5、6年生)の感想(一部紹介)

- ・ジュースを1本飲むと、一日の砂糖の量をこえてしまうことが分かりました。
- ・紅茶(砂糖入り)をお茶代わりに飲むのは、砂糖が多いのでやめたほうがいいと思いました。

保健室からのお知らせ

健康診断の日程予定

(変更する場合があります)

- ・8月5日 尿検査(全校生)
※2次 9月19日
- ・9月7日 眼科検診(1年生)
- ・9月8日、9日 耳鼻科検診
(1年生、3年生)

学びのサポーター先生の紹介

7月半ばより週に1日午前中の数時間、前田ちかこ先生が来校してくださっています。限られた時間ですが、保健室も複数体制で小野東小の子どもたちを支えています。

