

# えがお通信



冷たいものでキン！はアイスクリーム頭痛というんですよ！

No.5 R2.7.22 城北小保健室

## 夏休みも元気で楽しく！

待ちに待った夏休みがやってきました。今年の夏は新型コロナウィルス感染症予防のために、なかなか出かけるわけにはいきませんが、長いお休みでなければできないこと（例えば、読書100冊に挑戦！等）にぜひ取り組んでみてくださいね。熱中症など、健康には十分気をつけて、充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。

### コロナ予防を再確認しましょう！

- ① 三密を避ける
- ② 何より手洗いうがい
- ③ （夏は気温を考えながら）マスクの着用

夏休み中も健康を守る行動を継続しましょう。



**手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い！**

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のじわなど、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！

### 夏休みにこれだけはしておきましょう！

□ 受診カードをもらってまだ受診していない人は、受診する。

□ 紅白帽子、中ズックなどを洗っておく。

□ 毎日歯みがきをして、歯みがきカレンダーをつける。

夏休みの最後には、

□ 歯みがきカレンダーの裏にある健康調べをおうちの人と書く。

\*下線の引いてあるものは夏休み明け提出です。忘れずに持ってきてください。  
\*6年生には二種混合予防接種のお知らせが郵送されていると思います。内容をよくご覧になり、お子さんの体質・体調を考慮されて、接種を検討くださいますようお願いします。

### 挑戦してみませんか？～「保健」に関する作品～

八戸市学校保健会では、夏休みの自由研究とポスターを募集しています。内容は「保健」（ポスターは安全も可）に関わることであれば何でもかまいません。校内の優秀作品から市内のコンクールに出品します。

自由研究の例では…

- ・めざせ歯みがき名人！
- ・コロナ打倒大作戦！
- ・我家の熱中症対策！
- ・夏バテ予防メニュー開発
- ・夏休みの体力つくりでよい姿勢ゲット！
- など

\*作品は、最大で模造紙大まで。画用紙などを綴って也可。

ポスターは4つ切りの用紙に書き、必ず標語を入れてください。

興味のあることを探求してオリジナルな作品を仕上げてみませんか？

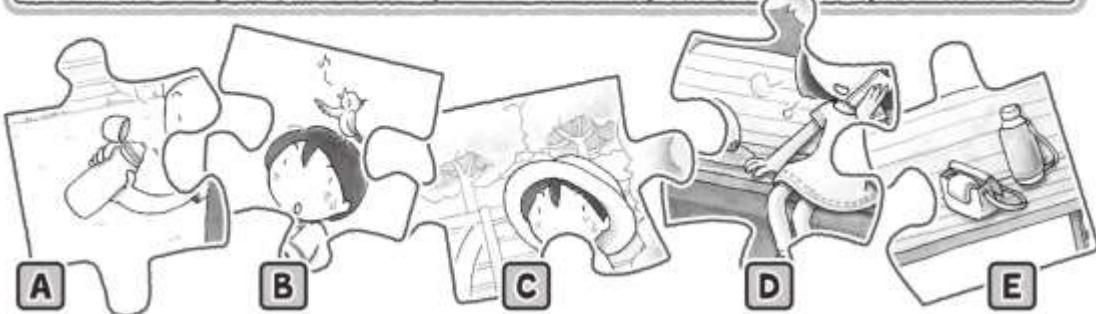
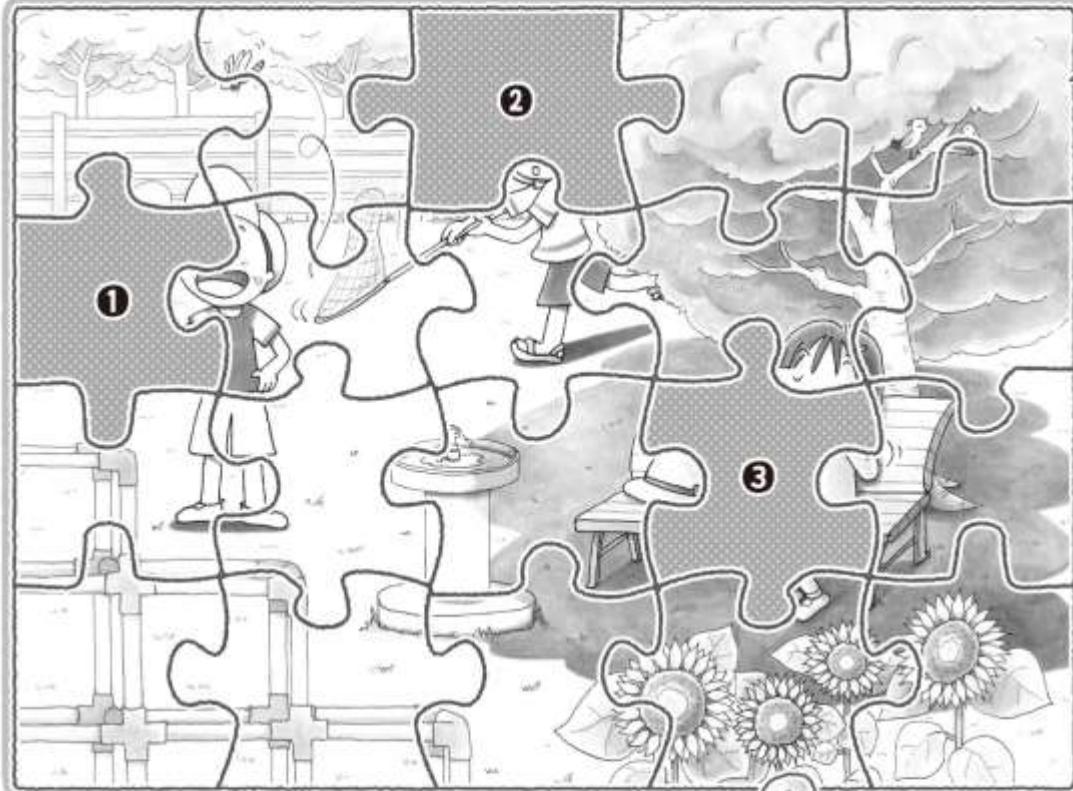
詳しいことやヒントが欲しい場合は保健室へどうぞ。



ちゅう しょう たい さく

# 中症対策 どれが正しい?

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何かな? あてはまるパズルのピースを探してみよう。



## 熱中症対策のポイント

### 水分補給

のどが乾いたと感じる  
前に、こまめに水分を。  
たくさん汗をかいたときは、  
スポーツドリンクで塩分も  
補給しよう。



### ぼうし

日ざしが頭や顔に直  
接当たるのを防いでくれるよ。つ  
ばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



### 休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているので、ぼうしは外して。



## こんな人は特に注意

- ✗ いつも冷房が効いた部屋にいる
- ✗ 運動をほとんどしない
- ✗ 朝ごはんを食べていない
- ✗ 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。  
急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



参考の豆知識: ① A. 水分補給 ② C. ぼうし ③ D. 休けい



スマホ・パソコン・ゲームなどのメディア機器を使いすぎると、人間力特に発達している「前頭前野」の動きを鈍らせます。特に成長期の子どもたちへの影響は大きいものがあります。

「前頭前野」は「こころの脳」「思考の脳」「報酬や判断の脳」「コミュニケーションの脳」と呼ばれ、他人の気持ちを思いやる、記憶、学習、理解、推理、推測、注意、抑制、判断、言葉やしぐさで相手に気持ちを伝えるという働きをしています。