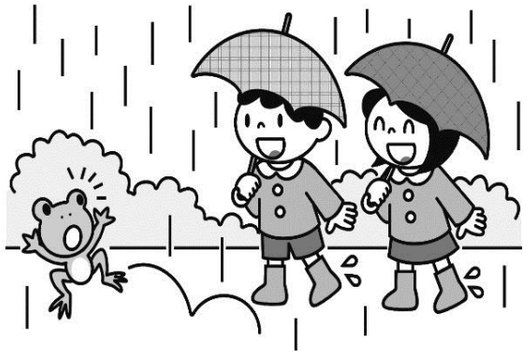
ほけんだより６月

平成２９年６月１３日　　入鹿小学校保健室

今年も雨の季節がやってきました。この時季は、むし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が見られます。体がまだ暑さに慣れていないので「熱中症」になることもあり、注意が必要です。また、ジメジメとして湿気が多いことから「食中毒」も起こりやすくなります。食中毒予防の３原則である「菌をつけない（清潔、洗浄）」「菌を増やさない（迅速、冷却）」「菌をやっつける（加熱、殺菌）」を心がけるようにしましょう。さらに、梅雨時は、傘で視界が悪くなったり、足もとがすべりやすかったりと、事故やケガも多くなります。十分に注意してくださいね。



雨の季節は注意して！

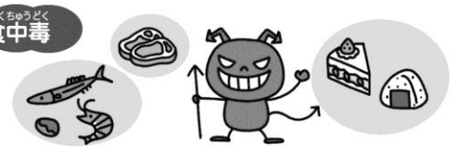
事故・けが

床がすべりやすく、カサでまわりも見えにくいです。

気温の差

むし暑かったり、肌寒かったりして体調もくずしやすいです。

食中毒



梅雨どきは原因となる細菌が増えやすくなります。

かみごたえのあるものを食べよう

よくかむと消化を助けるだけでなく、肥満を防いだり脳の働きを活発にしたりするなど良いことがたくさん！　次のような食べ物も積極的にとって、日頃からよくかむことを意識したいですね。

〈かみごたえのある食べ物〉

- **かたいもの**：スルメイカ、にぼし、フランスパン、ナッツ、せんべいなど
- **食物せんいの多いもの**：セロリ、ごぼう、にんじん、りんごなど
- **弾力のあるもの**：こんにゃく、たこ、いか、きのこ、海そうなど

目や耳などの病気は早めに治しておこう

○水泳がはじまります○

６月２２日から水泳の学習がはじまります。楽しみにしている人も多いと思いますが、水泳の前に確認してほしいのが、「耳あか」です。

プールの水が耳に入ると、耳あかがふやけてふくらみ、耳が聞こえにくくなってしまうことがあります。耳あかがたまっている人は早めにそうじをしておいてください。ただし、そうじをするときには力を入れすぎて耳を傷つけないよう注意が必要です。

○むし歯を予防しよう○

保健室の前に自動販売機の掲示物を作りました。ジュースに、砂糖がどれくらい入っているかが分かります。みんな砂糖の量にびっくりしていました。この季節冷たいジュースはおいしいですが、飲みすぎには注意が必要です。

○保健給食委員会の活動の様子○

月に１回委員会活動をしています。６月の委員会では「ひまわり」の掲示物をみんなで作りました。保健室の前が一気に夏らしくなりました。