

米沢市立松川小学校
R8. 8. 26
No. 6

2学期が始まりました。早起きできていますか？「いきいきげんきカード」で、学校のリズムをとり戻しましょう。（熱中症の予防にもなります）

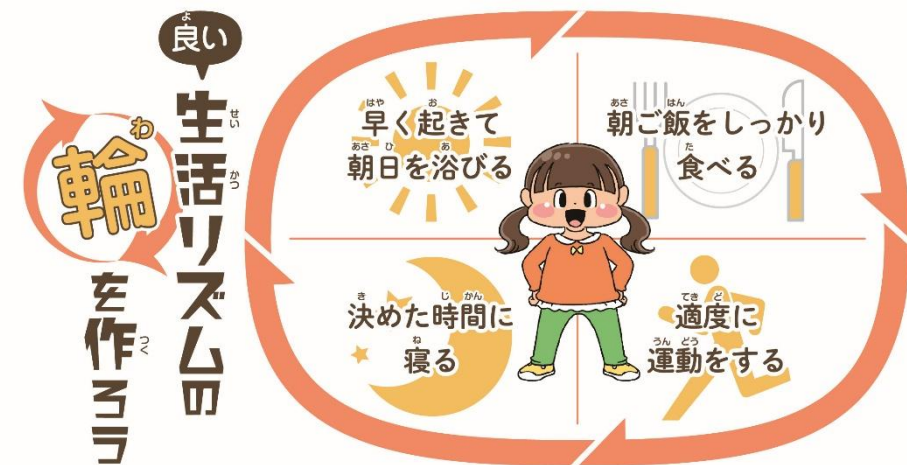
1日中家にいる生活をしていると、暑さに弱くなってしまいます。夏休み中、あまり外に出なかった人は熱中症の危険が高まるので、暑い環境での活動に少しずつならしていきましょう。

のどがかわいていなくても、すいぶんほきゅう(*) すいとうをわすれずに！

登下校も、ぼうしをかぶいましょう。

あせをかくくらい動いて、あせはふきましょう。

もちろん、たっぷりねて、食事をとることも大切です。



8/26～31は「いきいきげんきカード」の取り組み週間です。ねる時間・起きる時間、メディアの利用時間をもう一度確認しましょう。

また、うんちや歯みがきの時間やタイミングも決めて忘れないようにできるといいですね。

8月7日は『はな（鼻）の日』



*鼻をかむときは、片方の鼻をおさえて、ゆっくりとやさしくかみましょう。

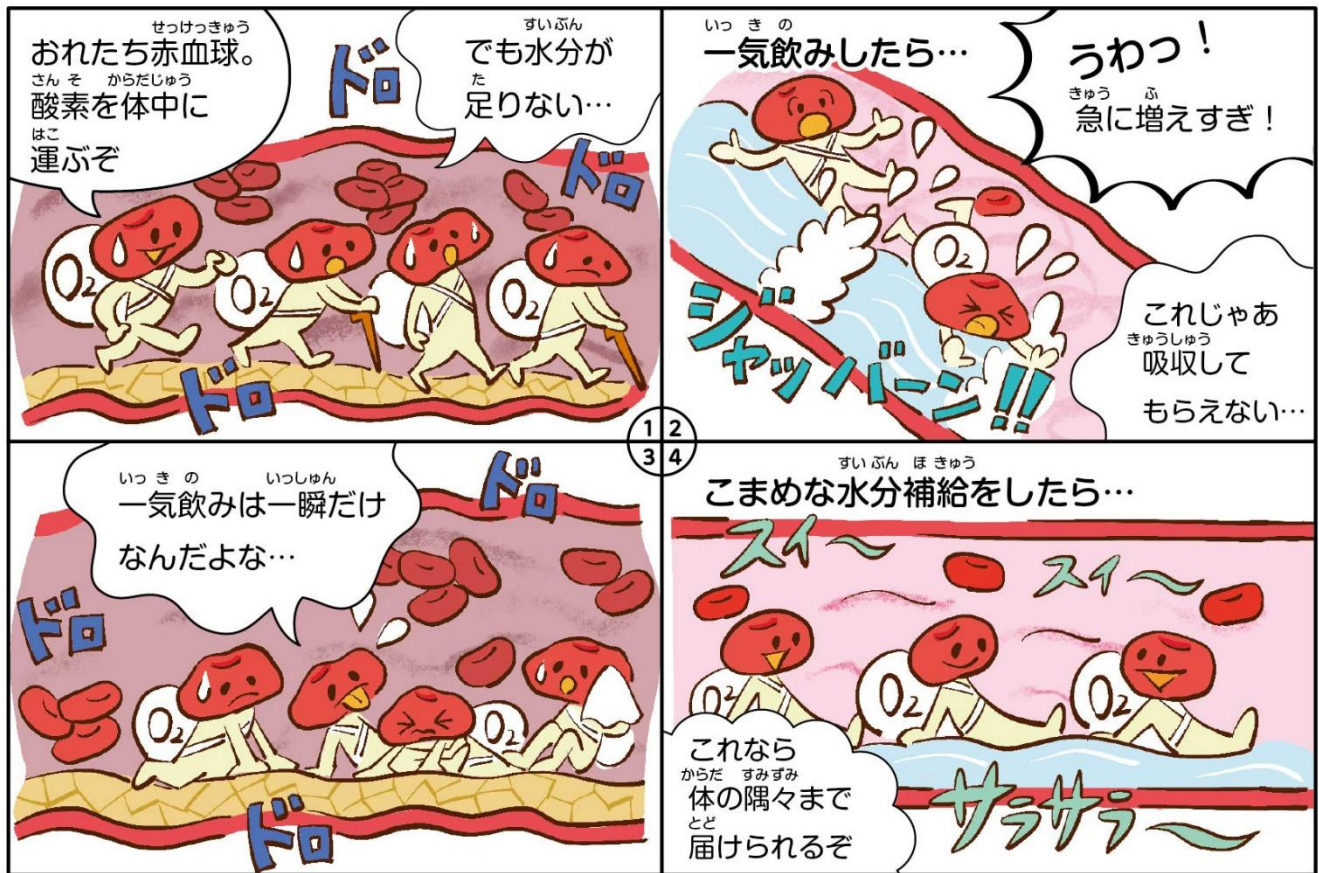
*鼻血が出たら、鼻をつまんで少し待ちます。

《鼻のはたらき》

- においを感じる
- こきゅうをする
- 鼻毛や鼻水でウイルスなどの異物を体に入れない



水分はとり方も大事



ポイント

みずの 水はこまめに飲みましょう。

ようれんきんかんせんしょう
溶連菌感染症が流行しています。

< 症状 > 発熱・のどの痛み・扁桃腺が腫れたり化膿する・
ペロがイチゴのように赤くざらざらになる・発疹がでる等

予防は、いつもと同じで「てあらい」「かんき」「きそくたしいせいかつ」「せきエチケット」です。

溶連菌感染症は、何度も感染します。一度感染した人でも油断せず、予防しましょう。

山形県では、手足口病もまだ流行しています。こちらも予防は同じです。

< 症状 > 発熱・口の中と
のどに痛みみずぶくれができる・
手のひらや足の裏と
甲、肘、膝、おしりにもみ
ずぶくれができる。

手洗い忘れていませんか?



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。