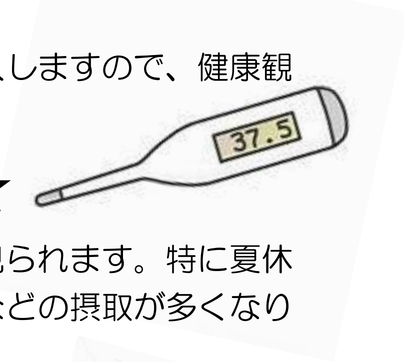
# ほけんだより 夏休み前

令和２年７月
伊豆高原分校　保健室

## ☆登校前の健康観察カードについて☆

登校前の検温や健康観察、マスクの着用など、学校での感染症対策にご協力いただきありがとうございます。まだまだ感染症の流行が見られますので、引き続き感染症対策を心がけてください。連絡帳でもお知らせしましたが、８月からピンク色の「登校前の健康観察カード」に体温、健康状態を記入し登校していただきます。休日も検温をしていただき、発熱等あった場合は、登校前に学校にお知らせください。ご協力お願いいたします。

※夏休み期間は、各学年から出される「夏休みの生活」に体温を記入しますので、健康観察カードへの記入は不要です。




## ☆夏休み中の生活について☆

毎年、長期休業後の体重測定では、体重が増加している子が多く見られます。特に夏休みは、暑さから体を動かす機会が減る一方で、糖分の多いジュースなどの摂取が多くなります。生活習慣や体重管理など、健康を意識して過ごしてください。

**朝**

◎早起きして、きちんと朝ごはんを食べましょう
◎勉強は、涼しい午前中にするとはかどります

**昼**

◎クーラーにあたりすぎない
◎熱中症に注意して、なるべく体を動かすようにしましょう
◎こまめな水分補給をしましょう（ジュースなどの清涼飲料水は夏バテの原因になるので注意してください。また、冷たい飲み物の飲み過ぎもお腹をこわすので気をつけてください。）
◎出かけるときは帽子をかぶりましょう
◎感染症予防（手洗い、マスク、人ごみを避けるなど）を心がけてください

**夜**

◎夜更かしをしないようにしましょう
◎TV、ゲーム、スマホは時間を決めて、目を休ませましょう
◎毎日入浴し、身体を清潔にしましょう

## 金属製容器の使用による食中毒について

スポーツ庁より「金属製容器の使用方法による食中毒の発生防止のための注意喚起について」通知がありました。古くなった金属製の容器に粉末清涼飲料水を溶かし保管したものを喫食したことにより、金属の溶出に伴う食中毒事例が発生しているそうです。

これからの時期、酸性の飲料水（炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料）の摂取が多くなることが予想されます。水筒などの金属製の容器を使用する際、以下のことに気をつけて使用してください。

**① 食品が接触する容器の内部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、定期的に新しいものに交換すること**

**④ 取り扱う食品の表示及び注意喚起を確認し、使用すること**

※水筒は古くないか、スポーツ飲料に対応した水筒か、など確認してください。使用後はしっかり洗い、清潔に保管してください。

## 健康診断が終了しました！

すべての健康診断が終わり、結果を健康手帳でお知らせしました。それぞれの検診で医療機関の受診が必要な生徒には「受診の勧め」を配布しています。時間がない、面倒くさい…と後回しにしていると、症状が悪化して治療に時間がかかってしまいます。夏休みを利用して、治療を済ませておきましょう。

病院受診後は、『受診結果のお知らせ』を学校へ提出してください。定期的に検診している方や医師に相談済みの方はその旨を学校へお知らせください。

※欠席で健康診断を受けることができなかった人は、何か気になる事や心配なことがありましたらすぐに医療機関を受診するようにしてください。