

平成 29 年夏休み号  
明石小学校 保健室

# ほけんだより

ほけんちくひょう  
保健目標



いよいよ夏休みですね。自由な時間がいっぱいの毎日。でも学校がお休みだから寝坊しても大丈夫、夜ふかししても大丈夫、と思っていたら、ダラダラしているだけで終わってしまいますよ。ぜひ、長い休みにしかできない計画を立てて、有意義な夏休みを過ごしてくださいね！



1週間前から始めよう

夏休み後に向けて

生活リズムをもどすには？



じぶんメンテナンス

## 朝 まずは早起き！

早寝するためにも、早起きから始めてみましょう。

目標 \_\_\_\_時までに起きる



## 3 をそろえた食事を

朝・昼・夕の「3」食。

赤（タンパク質）+黄（炭水化物・脂質）

+緑（無機質・ビタミン）の栄養「3」色。

バランスのとれた食事をとりましょう。



## 冷 はひかえめで

冷たい食べ物がおいしい季節ですが、とり過ぎると胃腸を弱らせます。冷房もひかえめに。



## 疲 れをとるために

遊びすぎて、疲れが残っていませんか？元気に登校できるように、しっかり休む時間もとって。



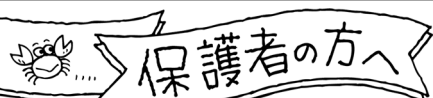
正しいのはどれ？

- 1) 魚の鼻は、においを感じない
- 2) 魚も鼻で呼吸をしている
- 3) 魚には鼻の穴が4つある

© 2017 明石小学校

## ヒトの鼻と魚の鼻の役割の違いは

ヒトの鼻は、呼吸のための空気の通り道になっています。魚の鼻の穴は、前に2つ、後ろに2つあって、トンネルみたいに水が通りぬけます。呼吸には役立たないけれど、においを感じるができます。ヒトが鼻の奥ににおいを感じるしくみを持っているのと同じですね。



## 川で感染！？レプトスピラ症にご注意！

（沖縄県保健医療部地域保健課より感染予防のお知らせです）

レプトスピラ症は国内でも本県での発生が多い感染症で、2016年は全国から報告された76件のうち、52件が本県からの報告、または本県での感染が考えられている旅行者です。

川遊びの後、下記の症状が出たら、医療機関をすぐに受診し、「川に入った」ことを伝えてください。レプトスピラ症は重症化すると、腎臓や肝臓等に障害を起こす危険性があります。

- 発熱
- 筋肉痛
- 目の充血
- 嘔吐
- 下痢
- 頭痛

外遊びの機会が増える夏休み、川遊びの際は、ご注意ください。