

# すこやか

2020年8月7日 夏休み号  
和歌山市立小倉小学校

学校がある日と  
同じ時間に起きよう！



来週から、夏休みに入ります。みなさん、毎日感染予防にも気をつけながらの生活で、あわただしい1学期でしたが、みんな元気に過ごすことができました。ここまで頑張ってきた自分をたくさんほめてあげましょう。夏休みはゆっくり休んで、2学期また元気に学校へきてくださいね。

## すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
  - 水筒などを持ち歩いていない
- \\ こんな人は /

「水分」が足りない...



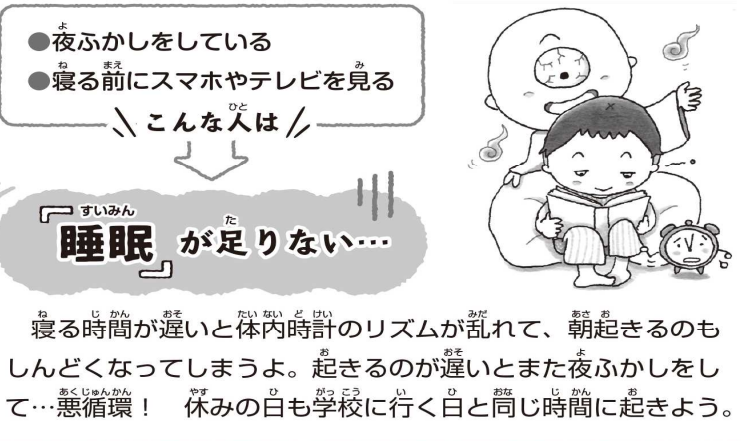
子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



- 冷たいものばかり飲んでいる
  - あっさりしたものしか食べない
- \\ こんな人は /

「栄養」が足りない...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。



- 夜ふかしをしている
  - 寝る前にスマホやテレビを見る
- \\ こんな人は /

「睡眠」が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



### 8月7日 鼻の日 できていますか？ 正しい鼻のかみ方

正しいかみ方



かたほうの『小鼻』をおさえ、もうかたほうをゆっくり、少しずつつまむ

よくないかみ方



りょうほういちどにかむ、いきおいをつけて力いっぱいかむ

よくないかみ方をしていると、鼻や耳をいためることもあります。なお、鼻をかんだティッシュはゴミばこ（できればフタつき）にすてて、そのあとは手あらいもわすれずに。

### ふだんとちがうせいかつで...

「なやみ」「ふあん」はありませんか？



こうした「なやみ」や「ふあん」をむりにおさえこまないようにしましょう。言葉にしてつたえてみれば、らくになることもおおいです。友だち、おうちの人、もちろん学校の先生でもOK。もしかしら、あいての人も同じことをかんじていて、どうしたらよいか、いっしょにかんがえることができるかもしれませんよ。

やす ちゆうなに いちばん とき れんらくさき  
★休み中何もないのが一番ですが、もしもの時の連絡先です

◎ 和歌山県救急医療情報センター TEL 073-426-1199

救急車を呼ぶほどではなく、かかりつけのお医者さんが不在で、どこに行けばよいか分からない。こんな時に24時間体制で、最寄りの病院を教えてください。※パソコンや携帯でも病院を探ることができます。

◎ 子ども救急相談ダイヤル 携帯やプッシュ回線から#8000

夜、子どもが急病になったとき、すぐに病院に行った方がいいのか、それとも翌朝まで様子を見て大丈夫なのか、看護師(必要に応じて医師)が相談にのってくれます。毎日 19:00~23:00

◎ 和歌山市夜間・休日応急診療センター TEL 073-425-8181

(和歌山市吹上5丁目2番15号)

診療科目:内科・小児科・耳鼻咽喉科・歯科 ※受診前に受付時間等必ず確認の上、受診してください。