吉舎中学校

# ほけんだより



令和2年8月20日

No.6 平松美智瑠 発行



### 水筒ややかんの内側…チェックしてみましょう!

大容量のもの、ポケットサイズのもの…用途に合わせたたくさんの水筒を目にするようになりました。冷たいものも温かいものも入

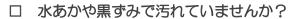
れて使えるので、年中使えてとても便利ですね。

ところで水筒の中をじっくり見たことがありますか?スポンジで洗っているつもりでも, ふと中を見て汚れ具合に驚くことがあります。

まれなケースですが、水筒だけに限らず金属の容器に酸性の飲み物(主に炭酸飲料やスポーツドリンク・乳酸菌飲料など)を入れて長時間放置していると、金属が溶け出して、食中毒を起こしてしまうことがあるようです。(7月6日大分県臼杵市でやかんの底のさびや傷から溶け出した金属で銅の食中毒が発生しています)症状としては、下痢や嘔吐などの症状があります。

この機会に水分を入れる容器の中をチェックしてみましょう!







使っている容器は定期的に自分で掃除をして、清潔な状態で使用しましょう!

## 保護者のみなさまへお願い

暑さが厳しい時期です。エアコンが効いているとはいえ, 水分補給は欠かせません。早いときには午前中に飲み切って しまう生徒もいるようです。



今年は特にコロナ感染症予防を考えると、途中で無くなったからと言って、友達にもらったりということもできません。どうかご家庭で**多めに水分を持たせてあげてください。**よろしくお願いします。

生徒のみなさんも、学校にいる間の自分の飲み物は自分で持ってくるようにしましょう。

#### 食事から生活リズムを整えませんか??

休み期間はどんなごはんを食べましたか??

夏休み中は、バランスよく食事ができましたか?

下の3つのパターンは、みなさんと話をする中でもよく話題になること。「朝ごはん食べると気持ち悪くなります」「野菜は食べたくないなぁ」「お菓子って

食べ始めると止まらなくて困ります」周りで話を聞く人も「ある!ある!!」とうなずいていました。3つ目は私も気持ちがよく分かります。アドバイスの欄を読んで夏休み期間に乱れてしまったところがあれば、少しずつ戻していきましょう。引き続き暑い中での部活動です。食事を抜くと熱中症のリスクも高まります。給食もバランスよく食べるようにしましょうね!



#### 色覚検査のお知らせ(2・3年生の保護者の皆様へ)



色覚の特性は本人の自覚症状が少なく、保護者も気づかれないことがあります。色の見え方に特性があるか否かを知っておくことは将来的にも必要との考え方から、三次市では色覚検査を平成28年度に小中学生全員に行っています。平成29年以降は中学校では1年生の希望者を対象に希望者に検査を実施していますが、2年生以上で今まで検査をしたことがなく、今回希望される場合には、以下の申し込み用紙を切り取ってご提出ください。

	締め切りは <u>8月27日(木)</u> です。
色覚スクリーニング検査の申し	<b>ル込み書</b>
色覚スクリーニング検査を希望します	

年	名前	
<u>保</u>	護者名	印