

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。

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！
- 飲み物を入れている容器の内側にサビや傷はありませんか？
 - 水あかや黒ずみで汚れていませんか？



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。よろしくお願いいたします。

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あ」「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！

いつもの食事にアドバイス

朝ごはん、時間がなくて…

やっぱり食べないダメ？でも、できるだけ寝ていたいし、食欲もないし…

朝田さん

アドバイス おにぎりやパン1つからはじめてみましょう。クリアできたら、手軽なトマトやスープ、果物をプラス！食欲がなければ、ヨーグルトや野菜ジュースなどとりやすいものを。

お昼は単品大盛りが定番！

大盛りにすればお腹いっぱいになるから、問題ないよね？

藤岡くん

アドバイス 栄養のかたよりに注意！丼ぶりやめん類だけだと、副菜が足りません。サラダやえんどうを組み合わせるとバランスアップ。朝・夜ごはんは副菜を多めにとるのもいいですよ。

夜にお腹がすいちゃって…

夜食にスナック菓子をよく食べるけど、朝お腹がすかないのはそのせい？

後野さん

アドバイス 夜食は胃腸に負担をかけるので、翌朝の食欲に影響するのです。夜遅くまで勉強をして、お腹が空いてがまんできない場合には、ホットミルクやおかゆなど消化のよいものに。

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ことがありません。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8月27日(木)です。

-----切り取り線-----

色覚スクリーニング検査の申し込み書

色覚スクリーニング検査を希望します

年 名前 _____

保護者名 _____ 印