

親子で読もう！



♡ 8月10日は健康ハートの日 ♡

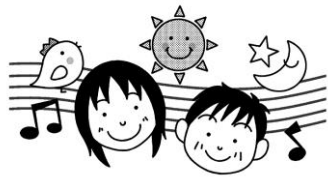


## 夏休み★健康チェックシートについて

もうすぐ、夏休みになります。いつもとちがって期間は短縮されましたが、元気に充実した夏休みを過ごして欲しいと思います。

さて、せっかくの夏休みですが、新型コロナウイルス感染症の流行はおさまる心配がありません。休み中も「夏休み★健康チェックシート」に毎朝の検温や健康観察の記入をお願いします。合わせて、起床、就寝、歯みがきなどの項目も設けていますので、基本的な生活習慣が保持できるよう、おうちの方々の見守り、励ましをよろしくお願ひします。

生活リズムをくずさない



なお、起きる時刻、寝る時刻やメディアの時間は、各自の目標を事前に設定することになっていますので、目標設定についてもアドバイスをしてあげてください。

## 気をつけよう！金属成分による食中毒

熱中症予防のため、スポーツドリンクなど酸性の飲み物を金属製の水筒に入れたり、大きなやかんにまとめて作ったことから、容器の金属成分が溶け出して、頭痛、めまい、吐き気などの食中毒症状が現れる事故が発生しています。

金属製の容器は使用しているうちにサビや小さなキズができて、そこに酸性の飲み物（スポーツドリンク、乳酸菌飲料、果汁飲料、など）を入れて、時間がたつと金属成分が溶け出して、思わぬ事故につながるということです。

酸性の飲料を金属製の容器に入れないことや、古くなった容器は劣化により目に見えない部分が破損しているおそれがあるので、定期的に変換するなどして事故を防ぎましょう。



## 危険箇所マップ

PTA保健委員会から危険箇所マップが発行されました。地域懇談会の時に、各地域から聞き取った危険なところが地図上に示してあります。実際の場所を親子で確認して、危険なところに近づかない、危険な行動をしないように注意しましょう。危険箇所マップは見やすいところに貼って、日常的に活用しましょう。