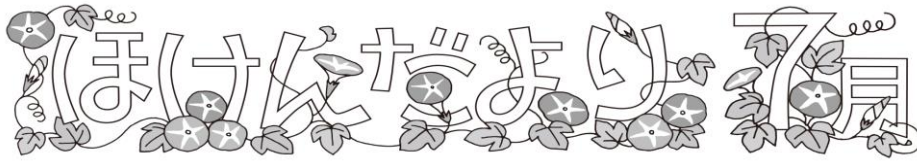


保護者様



柏市立豊小学校
校長 縄田 昌志
養護教諭 木原 聡美

湿度が高く蒸し暑い日が続いています。子ども達にとっては楽しみな夏休みまであと少しです。学校でも毎日 WBGT (暑さ指数) に注意しながら、子どもたちの活動を行っていきませんが、外出時の帽子の着用や水筒の持参など、ご家庭でも十分な暑さ対策をお願いします。

身の回りを清潔にしましょう

湿度が高いこの時期は、カビやダニも発生しやすく、アレルギー疾患や細菌性の食中毒が多くみられます。また、じわっとねばりつく汗のせいで、あせもや皮膚炎など肌のトラブルも起こりやすくなります。身の回りの清潔に気をつけて、元気に過ごしたいですね。

夏も下着が大活躍！

下着を着ると、体から出た汗や皮脂を吸いとってくれます。おかげで・・・

体温を上手に調節できる！




肌を清潔に保てる！

においや黄ばみを防げる！

ていねいに手を洗おう！

コロナウイルスの予防には、手洗いがもっとも効果があります。夏休み中の外出時もこまめに手洗いをしてください。洗っていない手で顔はさわらないでください。



 <p>うで 腕まくりをし、水道水で手をぬらす。</p>	 <p>せっけんをしっかり泡立てます。</p>	 <p>手の平を合わせて洗います。</p>	 <p>手の甲を伸ばすように洗います。</p>
 <p>指と指の間を洗います。</p>	 <p>指先・爪の中を入念に洗います。</p>	 <p>手首を洗います。</p>	 <p>しっかりと洗い流し、きれいなタオルでふきとります。</p>

水分補給と水筒の中身について

学校では現在、熱中症対策として、こまめな水分補給について、職員が指導をしています。

水筒の中身に関しましても、水やお茶で対応してきましたが、例年のない暑さのため、7月からは「スポーツドリンクを薄めたものも可」とします。(期間は9月末までとします。)

ただし、スポーツドリンクの摂取は、汗で失われる塩分やミネラルの補給になりますが、過剰な糖分摂取やむし歯になりやすいなどの弊害があります。持ってくる場合は、なるべく「スポーツドリンクを2倍くらいに薄めたもの」をおすすめします。

また、下記のようにスポーツドリンクなどを金属製の容器に入れると、中毒を起こしてしまう危険性もあります。各家庭で水筒の管理や衛生面も十分注意し、対応や判断をしてください。

水筒の使用方法について



古くなった金属製の容器(水筒など)に粉末の清涼飲料水を溶かし、保管したものを飲んだことにより、金属の溶出に伴う食中毒の発生報告があったそうです。

水筒の使用にあたっては、下記の点についてご家庭でも注意してください。

- 1 水筒などの内部にサビやキズはないか確認する。古くなったものは使用しない。
- 2 取り扱う飲料の表示や注意喚起を確認して、使用する。
- 3 酸性飲料(炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料等)を長時間容器に保管しない。

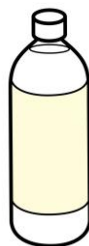
※ 毎日の持ち帰りや洗浄など、水筒の衛生面についても十分注意をお願いします。

ペットボトルの保管について

口を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどの細菌の数が増えすぎた…という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中には細菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。

- 1 開けたら早めに飲み切る
- 2 暑い部屋に置きっぱなしにしない。

破裂することもあります



直接口をつけていなくても一度開けたペットボトルには空气中をただよう細菌が入ってしまうので、注意が必要です。