

きらっと★

令和3年 7月13日
宗像市立南郷小学校
養護教諭 吉永直美



長い夏休みを元気にすごそう!

もうすぐ1学期が終わります。昨年度は、8月5日～約2週間の短い夏休みでしたが、本年度は、7月21日～8月26日まで夏休みです。規則正しい生活を心がけて、病気だけでなく、安全面にも十分注意をして過ごしてください。

水辺の安全について

～ データで水の事故を考える ～

暑い日の水遊びは、気持ちがよくて最高です。しかし、油断すると、水によって大切な命を失う可能性もあります。正しい行動をとって、安全に楽しみましょう。

ライフジャケット
着用中!



データ① 水の事故にあうのは、何をしているとき?

- 1位 魚とり・魚つり (29%)
- 2位 水遊び (9%)
- 3位 歩いているとき (8%)

※ 2014～2018年発生 の平均
《警視庁資料より》

データ② 水の事故は、どこで発生している?

- 1位 海 (50%)
- 2位 河川 (30%)

しかし 14オレ以下のデータで見ると
1位が河川, 2位が海となっています。

福岡県内の屋外プール施設では、新型コロナ対策により営業を中止するところが増えているため、海や川でのレジャーが多くなるのでは? と思っています。学校でも水辺の安全について指導を行います。ご家庭でも、安全面に気をつけて、夏のレジャーを楽しんでください。

歯の治療をすすめましょう



6月24日(木)に歯科検診が終わり、むし歯などで受診が必要と認められた人には、お知らせのプリントを渡しました。むし歯の治療は、不安で、行きたくない気持ちになりますが、早めに行けば、治療も早く終わります。勇気をもって、治療の一步を踏み出しましょう!



保健室 吉永

私も、むし歯治療を始めました。またまた時間はかかりそうですが、ずっと自分の歯で食事ができるように、がんばります。

清涼
飲料水

砂糖の量は



炭水化物の場所を確認しよう

6月の保健便りで、スポーツドリンクに含まれる砂糖の量についてお知らせしました。実は、いろいろな飲み物に含まれる砂糖の量は、成分表示を見れば分かります。砂糖の量は、「炭水化物」の量を見て確認しましょう。100ml中に炭水化物4gと表示されていれば、500mlのペットボトルの場合、20gの砂糖が含まれていることとなります。水分補給は大事ですが、砂糖のとりすぎには気をつけましょう。

栄養成分表示	
エネルギー	...XXkcal
たんぱく質Xg
脂質Xg
炭水化物Xg
ナトリウムXg
カリウムXg



「南郷小学校健康観察カード」について

毎日の検温や健康観察につきまして、保護者の皆さまのご協力に、本当に感謝いたします。8月27日(金)の始業式の朝も、カードの記入(サイン)をどうぞよろしくお願いいたします。

