

すずく どんどん

令和4年 6月号
 狭山特別支援学校
 ほけんしつ

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。学校では感染対策をしながら授業をしていますが、これからの季節は、熱中症対策も必要になります。どちらも気をつけて生活するようにしましょう。

暑さに少しずつ慣れていくことを暑熱順化といいます。

暑さになれてくると「サラサラ汗」がでます。

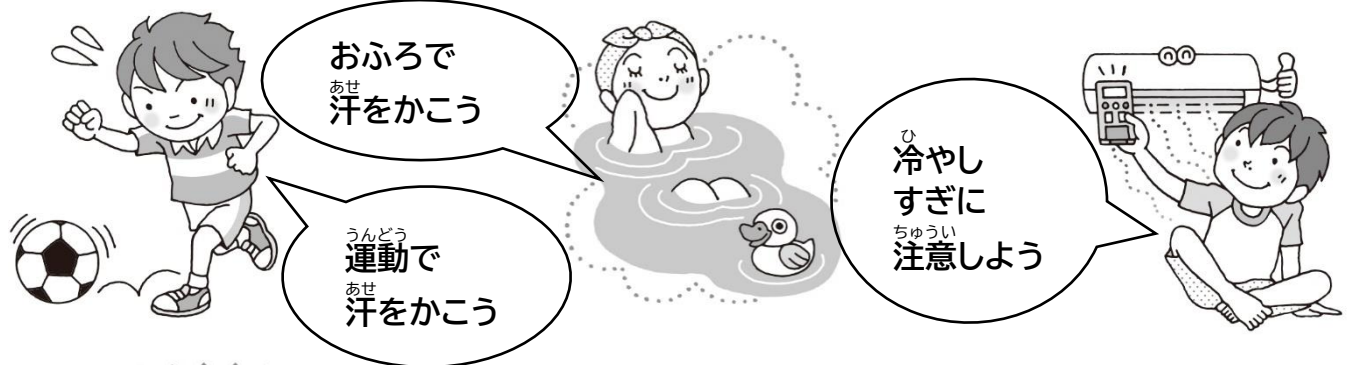
暑さに慣れるには3日から1週間かかるといわれています。

少しずつ汗をかく活動やゆっくりお風呂に入って汗をかくなどして、「サラサラの汗」がかけるようになります。

学校では、昇降口付近の掲示板に、本日の暑さ指数（熱中症注意レベル）を掲示しています。熱中症予防のために参考にしてください。



暑さに負けない体を作る



まも 守っちゃダメ! 3秒ルール



…いえいえ、**アウト**です!

落ちた食べものは3秒以内に拾えば食べて大丈夫という「3秒ルール」。

この謎のルールは日本だけでなく、アメリカでも「5秒ルール」があったりと、世界の様々な国で見られるのだとか。

食中毒に注意!

しかし! このルールには何の根拠もありません。

“3秒ルール”が本当かどうかを検証した実験によると、落ちて1秒もしないうちに大量の細菌がついたそうです。

家の外はもちろん、家の床もきれいにみえてじつは細菌だらけ。落ちたものを食べるのは「アウト!」だと覚えておいてくださいね。



うえの4つの枠に書かれていることをしてしまうと、どうなるのかな？



した下の枠と線でむすんでみよう。
答えは下にあるので、答え合わせしてね！

は歯みがきをせずに
ねてしまう



た食べものを
よくかんでいない



だらだら食べる
ことが多い



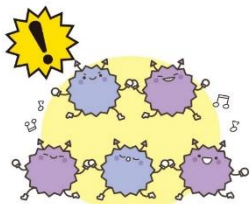
あまいものを
よく食べる



くちなか
口の中のそうじが
できていないかも



くちなか
口の中でばい菌が
増えているかも



ばい菌
むし歯になりやすい
口の中かも



ばい菌
よろこんでいるかも



食べたあとと
ねる前には
歯をみがきましょう



こたえ