

# すくすくきざきっこ

れいわ ねん がつごう  
令和6年8・9月号



おうちの人と一緒に読みましょう。

きざきしょうがっこう ほけんしつ  
木崎小学校 保健室

## 生活リズムを整えて 暑さをのりきろう！

暦の上では秋ですが、まだまだ暑さが続いています。生活リズムが乱れていると、暑さに負け、体調を崩しやすくなってしまいます。2学期の始めには「すくすく」の生活リズムづくりがあります。おうちの方と一緒にチェックしながら、生活リズムを整えましょう。

### しっかり眠って



### 3食しっかり食べよう



## 食中毒にご用心

今年の夏、暑さとともによくニュースになっていたのが食中毒です。原因となる菌やウイルスはたくさんありますが、予防のキーワードは「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つです。

### つけない

作る人も食べる人も、食品に触る前にはよく手を洗いましょう。

### ふやさない

夏の気温は菌やウイルスが活発になりやすく、あっという間に増殖してしまいます。冷蔵庫や保冷剤を活用して、食品を菌やウイルスが増えにくい環境で管理しましょう。

### やっつける

熱に弱い菌やウイルスは、しっかり加熱することで悪さできなくなります。特に肉や魚は、生焼けに注意してよく火を通しましょう。

(残念ながら熱に強い菌・ウイルスもいます)

### 食中毒予防の3原則



嘔吐や下痢などの症状が出てしまった場合は、2次感染を防ぐため、適切な処理が必要です。詳しくは「[感染性胃腸炎にご用心!](#)」をご覧ください。