

梅雨が明け、本格的な夏が始まりました！熱中症にならないために、こまめな水分補給や帽子着用など対策をしましょう。夏休みまであと少し！体調管理をしっかり行って、楽しい夏を過ごしましょう。

夏の〇〇不足に気をつけて！！

すぐそばに
足りないおばけ!?



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

こんな人は

水分が足りない…

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

こんな人は

栄養が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が定りていないかも。そうめんには野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。



- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人は

睡眠が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 寝みの白も学校に行く白と同じ時間に起きよう。



こまめな水分補給とは・・・？

熱中症対策には、こまめな水分補給が大切です。水分補給の目安として、のどがかわいていなくても30分に1回、屋外の活動の場合は15分に1回です。口の中から入った水分が体内にいきわたるまでは、30分程かかります。のどの渇きは、体の水分が少なくなっている証拠！1度にたくさんの水を飲んでも、すぐに尿や汗で体の外に出て行ってしまうため、定期的に水分をとりましょう。

子どもたちは、学校生活の中で色々な活動をするためたくさん汗をかきます。**毎日、水筒を持参するようご協力おねがいします。**



屋外プールでの熱中症に注意！！

気づかないうちになりやすいプールでの熱中症。その理由とは・・・？

理由1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由2

裸の部分が多いので、日差しや反射した熱を直接受けてしまいます。



理由3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、実は水中でも汗をかき、脱水も起こります。

水分補給や休憩をしっかり行い、楽しく・安全にプール学習をしましょう！

ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防のために…運動前にチェック！

うんどうまえ



あさ 朝ごはんは食べたかな？



たいちょう もんだい 体調は問題ないかな？



すいぶん 水分はとったかな？

お知らせ

令和6年度定期健康診断が終了しました

令和6年度定期健康診断の全日程が終了しました。夏休み期間で、1学期に実施しました健康診断結果の「見直し」をお願いします。受診や専門医等への相談が必要な児童は、なるべく早めに医療機関の受診をお願いします。学校から配布しています受診結果に『治療報告書』がありますので、受診後、新学期に学校へ提出をお願いします。

また、健康診断を受けてない児童には、『受診のお知らせ』配布していますので指定の医療機関での受診をお願いします。

保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。