



令和6年 7月 1日 第3号  
南城市立玉城小学校 保健室

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？

●のどが渴くまで水分をとらない  
●氷嚙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「のどが渴いた」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。あっさりしたもののだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんに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／＼

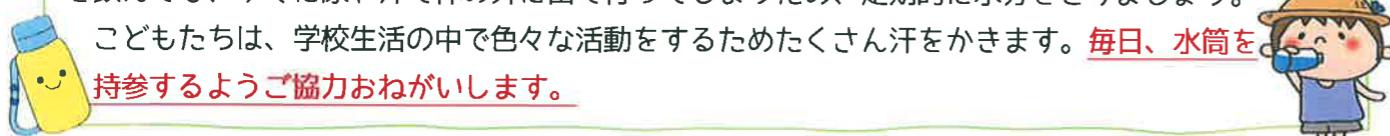
『睡眠』が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きのものしんどくなってしまうよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日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。



#### 理由1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日差しや反射した熱を直接受けてしまいます。

#### 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！

ねっちょしょうよぼう

熱中症予防のために…運動前にチェック！



あさ

朝ごはんは食べたかな？



たいちゅう

体調は問題ないかな？



すいぶん

水分はとったかな？

おしらせ

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します。