



R 2. 7. 17 城下小 保健室

梅雨明けが待ち遠しい毎日ですが、城下小では、雨の合間にプールに入り、体を鍛え、水と仲良くしています。子どもたちは元気に過ごしているようでも疲れが出てきているなあと感じています。おうちの方も疲れを感じていませんか？ 子どもも大人も早めに布団に入り、睡眠で疲れをとりましょう。

新型コロナウイルスの感染防止のため、手洗いを中心に予防をしています。ハンカチを持っていないお子さんもいるようです。毎日清潔なハンカチを持ってくるようご協力をおねがいします。

## ねっちゅうしょうよぼう たいせつ 熱中症予防 大切なポイント おやこ かくにん 親子で確認をしましょう

ながび つゆ つゆ あ ほんかくてき なつ ことし さくねんよ  
長引いている梅雨ですが、梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。今年は、昨年よ  
なつやす みじか あつ なか がっこう かよ いじょう ねっちゅうしょう よぼう  
り夏休みが短く、暑い中、学校に通うことになるので、いつも以上に熱中症の予防を  
していきひつよう ねっちゅうしょうよぼう たいせつ し の おやこ  
て必要があります。熱中症予防のための大切なお知らせを載せましたので、親子  
かくにん  
で確認をしましょう。

すいぶんほきゅう たいちようかんり ぶくそう き あつ なつ  
水分補給や体調管理、服装に気をつけながら、暑い夏をのりきりましょう！！

### たいちようかんり 体調管理のコツ

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活リズムです

- ① きまったじかんお 起きた時間
- ② カーテンをあ ひかり 開けて光をあびる
- ③ あさごはんをバランスよく食べる
- ④ すずしい時間帯にからだを動かしてあそぶ
- ⑤ テレビ、パソコンなどはおうちの人と決めた時間を守る
- ⑥ きまったじかん 寝る時間





## すいぶんほきゅう 水分補給のコツ



- ① こまめに水分をとる。のどがかわく前からのむ。  
あそぶ、運動する前に飲む。軽い脱水症状のときは、まだのどがかわいた感じがしません。室内、室外どこにいても飲むようにしましょう。
- ② 少しずつ  
回数をわけて、一度にたくさん飲まない コップ半分～1杯ぐらい
- ③ 少し冷たいもの  
5～15℃のものが吸収がよい。からだを少し冷やしてくれる。
- ④ 大量に汗をかいたときには経口補水液などで塩分補給が大切です。普段の学校生活では麦茶やお水でよいと思われます。朝、お味そしるのうめぼつけものたえんぶんしょくじ 噌汁を飲んだり、梅干しやお漬物を食べて塩分をとるなど、食事をくふうだいじ 工夫することも大切です。



### \*水筒の中身について

7月20日(月)～8月は保護者の判断で、スポーツドリンクもよいとします。しかし、糖分、塩分の取りすぎや給食の食べる量にも影響が出てくる可能性があります。お子さんの行動の様子や体調をみてご判断ください。

※金属製の水筒の場合、メーカーが安全性を認めている場合はいいですが、スポーツドリンクなどの使用ができない場合があるので、ご確認の上ご使用ください。

## ふくそう 服装のコツ



- ① 風通しのよい服(うす着)  
教室はエアコンを使用しています。寒いと感じるお子さんは1枚羽織るものをご用意ください。脱ぎ着のご指導もお願いいたします。
- ② 登下校は帽子をかぶりましょう。中には帽子をかぶってない人がいるので心配です。
- ③ 登下校中の暑さ対策のため、首巻きひんやり冷感タオル(ぬらして首に巻くものなど)の使用を考えているご家庭もあると思いますが、保護者の判断でお使いください。体育や遊びの時間は危険ですので使用しません。また、自分で着脱できるようにご家庭でご指導をお願いいたします。(記名も忘れずに)教室でははずすこともあるので、ビニール袋などの入れ物のご用意もお願いいたします。

