



令和2年7月1日

文責 小嶋

だんだんとあつくなり、つめ の もの た もの きせつ
学校が再開し、そろそろ 体 や 心 の 疲れが出てくる頃です。自分の 体 と 相談し
ながら休むときはしっかり 体 と 心 を 休めましょう。

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！！

にっちゅうあつ ひ ら し き ちゅうい
日中暑くなる日が増えてきました。この時期に注意してほしいのが
「ねっちゅうしょう」です。まだまだ 体 が 夏の暑さに慣れていない今の時期はいつも
いじょう じぶん たいちよう き くば たいちよう まえ よぼう
以上に自分の体 調に気を配って、体 調をくずす前にしっかり「予防」をしま
しょう。

ねっ ちゅうしょう たい さく 熱中症対策のポイント

すい ぶん ほ きゅう 水分補給

のどが乾いたと感じる
前に、こまめに水分を。
たくさん汗をかいたとき
は、スポーツド
リンクで塩分も
補給しよう。



ぼうし

日ざしが
頭や顔に直
接当たるの
を防いでくれるよ。つ
ばがついている、通気
性のいいものを選ぼう。



きゅう 休けい

木陰や屋根のあると
ころなど、涼しい場所
で休けいしよう。汗や
熱がこもっているの
で、ぼうしは
外して。



ひと とく ちゅう い こんな人は特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。
急に暑くなった日や
長い時間外に出る
日などは、しっか
りと熱中症対策を。



さわやか集会

給食保健員会がさわやか集会で「歯と口の健康」について発表を行いました。「歯の磨き方」や「むし歯の原因」などについてクイズ形式で分かりやすく発表してくれました。「食べたら歯みがき」を心がけて自分の歯を大事にしましょう。



新型コロナウイルス感染症に負けるな！

新型コロナウイルスから自分や家族、友だちを守るためにできることをしっかりしよう！

◎ごはんをしっかり

食べよう



好き嫌いせず、バランスよく食べよう。

◎しっかり睡眠をとろう



早くねて、疲れをとろう。

◎運動しよう



体を動かして強い体をつくろう。

病気に負けない健康な体をつくるために「ごはんをしっかり食べる」「しっかり睡眠をとる」「運動をする」この3つのことを意識して新型コロナウイルス感染症に負けない健康な体をつくろう。

《保護者のみなさまへ》

7月の下旬頃に「健康の記録」を配付します。内容をお子様とご確認いただき、毎日の健康管理にお役立てください。また、コメントのページもありますので、お子様の様子、治療状況、要望、お悩みなど自由にご記入ください。お忙しいときは「見ました」のサインだけでもかまいません。

なお、「健康の記録」は6年間使用しますので、ご記入いただきましたら、学校まで返却をよろしくお願いします。