



令和3年7月9日
仙台市立通町小学校
養護教諭

お子さんと一緒にお読みください

～毎朝の検温，マスク・ハンカチ・ティッシュ持参をお願いします～

7月に入り，連日すっきりしない天候が続いています。このような日が続くと，心もどんより，疲れやすくなります。最近の保健室では「お腹が痛い」「気持ち悪い」などの内科的な来室が多くなってきました。時には，夜ゲームをしていて寝不足？の児童も来室します。

こんな時季だからこそ大切なのは『規則正しい生活』です。夜は早めに寝て，朝はしっかり朝ご飯を食べてから登校する。このリズムを積み重ねていくことにより，丈夫な体になっていきます。ぜひご家庭でもお子さんの生活習慣をもう一度振り返っていただけたらと思います。



健康手帳をお渡しします

健康手帳を12日（月）に配付いたします。ご覧になりましたら1・2年生は表紙の下の欄に押印，3～6年生は健康診断結果の下の欄に押印をお願いします。併せて，「成長曲線」のご記入もお願いします。7月19日（月）までに学級担任まで提出をよろしくをお願いします。

夏バテを予防しよう 暑い夏を乗り切るために自分のできることをしよう

| | | |
|---------------------|---------------------|-------------------------------------|
| <p>生活のリズムをくずさない</p> | <p>クーラーに当たりすぎない</p> | <p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を!</p> |
| <p>色の濃い野菜を食べる</p> | <p>朝食をしっかりとる</p> | <p>たんぱく質を大切に取る</p> |

～こんな時も要注意！熱中症～

「まさか！」に
注意
熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渴きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。



これから暑い日が続きます。熱中症予防のため、水筒の持参をお願いします。また、子供たちには『喉が渴く前に水分補給』を指導しています。ご家庭でもお話くださいますよう、お願いします。