

おうちの人といっしょによみましょう★



令和3年 7月1日  
横浜市立 荏田小学校  
校長 伊藤 智樹  
養護教諭

## 暑さに負けない体を作ろう！

いよいよ夏本番です。

楽しく夏をすごすには、暑さに負けない体づくりが大切です。

暑さに負けない体を作るには、「1日3食 バランスよく食べる」

「しっかり眠って休む」ことが大切です。

熱中症にならないように

こまめな「水分」と「休憩」をとって、

体調にも気をつけましょう。



「まさか！」

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、暑さを感じにくく、のどの渇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。

暑さに負けません、元気にすごすための9カ条を教えます！

**な** どもこまめに水分補給すいぶんほきゆう

**つ** めたい食べ物やのみものにかたよらず



**バ** ランスよくなんでも食べよう

**テ** レビやゲームは時間を決めて

**に** っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう



**ち** ようしょく（朝食）は毎日必ず食べよう

**ゆ** ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう

**う** わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう

**い** つも早起きで今日も元気！



## 水分補給の

### ベストタイミングとは？

「のどが渴いたな。」と感じたら、水分不足のサイン。実は脱水が始まる前兆です。

気がつかなかったり、そのままにしてしま

うと熱中症になる可能性もあります。

このサインがでる前にこまめに水分をとれるといいですね。



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



## 保護者の皆様へ

6月で定期健康診断が終了し、全体の結果は健康手帳にてお知らせします。健康診断の結果、疾病等が疑われたお子様に随時『受診のおすすめ』をお渡ししています。また、健康診断を欠席されている場合は、かかりつけの医師に診ていただくことをおすすめしております。学校で行われる健康診断は、確定診断ではなく、お子様が健康で安全に学校生活を送れるよう、問題・疑い等を抽出するものです。「疾病の疑い」という視点で『受診のおすすめ』を受け取っていただけたらと思います。

受診が終了された場合には、『受診のおすすめ』用紙の切り取り線以下を、学校にご提出ください。すでにかかりつけ医に定期的に受診されている場合や受診のおすすめがお手元に渡る前に治療が完了していた場合などは改めての受診は必要ありませんので、その場合は受診結果の欄に保護者様が結果をご記入の上、ご提出ください。よろしくお願いいたします。

イラスト出典：株式会社日本学校保健研修社月刊「健」より

