



梅雨つゆが明あけたら、本格的な夏ほんかくてき なつがやってきます。熱中症ねっちゅうしょうや夏バテなどで体の調子からだ ちょうしをくずさないように、生活リズムせいかつを整ととのえて、毎日まいにちを元気に過げんきごせるとよいですね。

### ＜熱中症に注意！＞

暑あつさがきびしくなるこの時期じきに気をつけたいのはやはり熱中症ねっちゅうしょうです。コロナウ  
イルス感染かんせん予防のため、夏なつでも毎日まいにちマスクをしてすごすため、より熱中症ねっちゅうしょうになり  
やすくなっています。



熱中症ねっちゅうしょうの予防よぼうのポイントは、水分すいぶんを「**少しずつ**」「**こまめに**」とることです。暑あついと汗あせ  
をかき、体からだの中なかの水分すいぶんがどんどん体からだの外そとに出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときは実  
はもう足りなくなっています。またいっぺんにたくさん飲のむとおなかいたが痛いたくなることもあるため  
「**少しずつ**」「**こまめに**」が大事だいじです。暑あつさに負まげず、元げんき気に楽たのしく過すごすことができるように水分すいぶん  
ほきゅうをしてくださいね。

### ～体を暑さにならそう～

人の体ひと からだは暑あつさに慣なれることができるため、今いまの時期じきから  
運動うんどうで汗あせをかいて、体からだを暑あつさにならしていきましょう。暑あつ  
さに体からだが慣なれると、熱中症ねっちゅうしょうになりにくい体からだになります。  
短時間たんじかんの軽かるい運動うんどうから始はじめ、少すこしずつ運動量うんどうりょうをふやしてい  
くことがおすすめです。あせをかいたら水分すいぶんほきゅうも忘わす  
れずに行なつい、夏あつの暑あつさに負かけない体からだを目標めざしましょう。

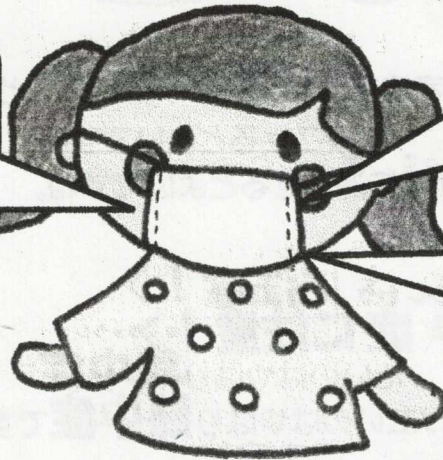




## 〈マスクチェックをしよう〉

いつも<sup>ただ</sup>正しくマスクをつけることができますか？下の絵を見ながら、<sup>ただ</sup>正しくマスクをつけているか、チェックしよう！

くち はな  
口と鼻がしっかり、  
かかれていますか？



サイズは<sup>あ</sup>合っていますか？  
マスクがおちてきていませ  
んか？

あごまでマスクを<sup>さ</sup>げ  
ていませんか？

〈保護者の皆様へ〉

### ○健康手帳の返却・回収について

7月7日（水）に、健康手帳を返却いたしますので下記内容をご確認いただき、7月14日（水）までに提出していただきますようお願い致します。

〈1年生〉P.4、P.7、P.17の検診結果を確認し、3カ所に保護者印を押す。

〈2年生〉

• P.4、P.7、P.17の検診結果を確認し、3カ所に保護者印を押す。

• 子どもが、P.7のいろぬりの○に、前回と比べて、体重が増えてたら緑色、減ったら赤色、同じときは黄色を塗る。

〈3年生〉

• P.4、P.7、P.19の検診結果を確認し、3カ所に保護者印を押す。

• 子どもが、P.7のいろぬりの○に、前回と比べて、体重が増えてたら緑色、減ったら赤色、同じときは黄色を塗る。

〈4年生〉

• P.5、P.8、P.9、P.19の検診結果を確認し、4カ所に保護者印を押す。

• 子どもが、P.8の身長とP.9の体重の結果をグラフに点で記入する。

〈5年生〉

• P.5、P.8、P.9、P.22の検診結果を確認し、4カ所に保護者印を押す。

• 子どもが、P.8の身長とP.9の体重の結果をグラフに点で記入する。前回の結果とつなげ、折れ線グラフを作る。

〈6年生〉

• P.5、P.8、P.9、P.23の検診結果を確認し、4カ所に保護者印を押す。

• 子どもが、P.8の身長とP.9の体重の結果をグラフに点で記入する。前回の結果とつなげ、折れ線グラフを作る。

### ○第二回発育測定について

夏休み明けに、発育測定を行います。体育着で行います。測定邪魔にならないよう、頭の上に結び目がこない髪型にするなどご協力ください。また測定後は健康手帳の成長曲線のグラフをご活用し、発育のバランスをご確認ください。

