



# すくすく



令和3年5月13日  
横浜市立豊田小学校

しんがっき はじ 新学期が始まって、一か月がたちました。あたらしい 新しいクラスには、なれてきましたか。

こころ からだ けんこう 心と体の健康のきほんは、「はやね・はやおき・あさ 朝ごはん」です。

た バランスよく食べて、たくさん すい 眠をとり、あつ 暑さに負けない 体 にしましょう。



## からだ みず かんけい 身体と水の関係

すいぶん 水分は、こどもの からだ 体の大部分を しめていて、たいじゅう 体重の

やく 約70%が みず 水で満たされています。

で 出ていく 水分・・・ 体内の 水分は汗、おしっこ やうん

ち、こきゅう (水蒸気) などにより 常に 失われていてその

りょう 量は1日に2.5リットルです。



からだ 水分が不足すると、だっすいしょうじょう 脱水症状 や ねっちゅうしょう 熱中症に

なる リスクがぐんと 高まります。

はい 入る 水分・・・ 1日分の 食事からは 約1リットルの 水

がとれます。

のこ 残りの1.5リットル (500ml ペットボトル3

本分) は、自分で 意識して 飲みましょう。



## ねっちゅうしょう 熱中症クイズ 答えはうらのページにあります

Q1. きおん 気温が25℃以上にならないと ねっちゅうしょう 熱中症にはならない。○か×か。



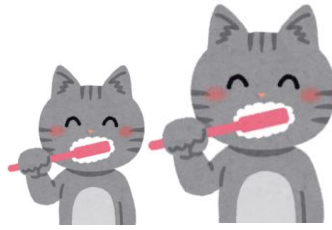
# げんきかいぎ とよだ元気会議

保護者の方へ

今年のとよだ元気会議は、「歯みがき」がテーマです。ぜひこの機会に、ご自身と、お子様の歯と口の健康に関心を持っていただくと幸いです。今年度も歯みがきカレンダーなどのご協力をよろしくお願いします。



仕上げみがきをする



一緒にはみがきをする



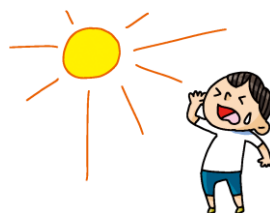
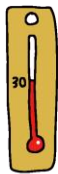
きれいな歯は、お家の人が  
お子さんにあげられる  
すてきなプレゼントです！

## ねっちゅうしょう 熱中症クイズ こたえ

Q1.× 気温が25℃とそれほど高くはない日でも、湿度が高いときや、

長い時間外で運動をしたときは熱中症になることがあります。

湿度が高い(おしむししている)ときは汗がかわきにいたため熱中症になりやすいです。



頭痛、吐き気、くらくらする



こまめに水を飲み、クールダウンをしましょう。

検診	健康診断の日時
尿検査 (二次)	5月17日(月) 検査の未検査者、 二次検査の対象者
内科検診	5月 12日(水) にこにこ・6-2 19日(水) 1-1・4-1 26日(水) 1-2・4-2 6月 9日(水) 2年・ぴかぴか・ぼかぼか 16日(水) 3年
耳鼻科検診	6月1日(火) 1年・4年・希望者

## 尿検査について

未検査(忘れ)

→前回配布された尿検査キットを使います。紛失した場合はすみやかにおしらせください。

二次検査

→5月14日(金)に尿検査キットを児童にお渡しします。