

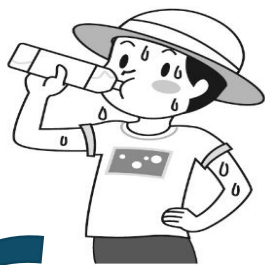
ほけんだより



ジメジメした蒸し暑い日が増えるので、熱中症が心配な時期です。のどが渇く前のこまめな水分補給、下着や帽子の着用を心掛けましょう。また、睡眠時間を十分にとり、バランスよく食べるなど、生活習慣を整えて、夏休みまでの3週間で暑さに負けないよう元気に過ごしましょう。

なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意する。
(こまめに水分補給、
ぼうし ぼうし
帽子をかぶる)



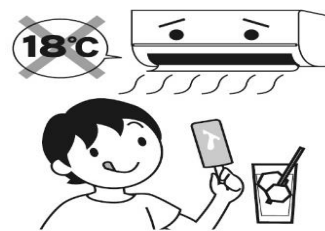
よ ねっちゅうしょう
夜ふかしをせず
睡眠をしっかりとる。



いちにち しょく
1日3食
バランス良く
えいよう
栄養をとる。



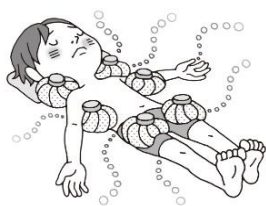
からだ ひ
体を冷やしすぎない。
(エアコンの設定温度や
つめ せっていおんど
冷たい物の取り過ぎに
ちゅうい
注意)



ねっちゅうしょう おも
熱中症かもと思ったら・・・



すず ばしょ いどう
涼しい場所へ移動
して安静にする。



くび した あし
首・わきの下・足の
つけ根を冷やす。



すいぶん えんぶん ほきゅう
水分・塩分を補給。



いしき ばあい
意識がない場合
救急車を呼ぶ。

ねっちゅうしょう

熱中症

おこりやすい日

- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 風が弱い日

おこりやすい人

- 暑さになれていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足の人

こんなときは特に要注意！



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。気づかなかつ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。

いっもより 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って、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

<保護者の方へ>

「健康の記録」配付について

今年度から定期健康診断の結果が記載された「健康の記録」配付方法が変更になっています。スクリーンで別紙配信されているお知らせをご確認下さい。

健康の記録の用紙を受け取りましたら、体の状態や発育の様子について、お子様とぜひお話ししてみてください。



すでに相談・治療が終了している場合は、相談・治療報告書をご提出ください。用紙を紛失してしまった場合は、再発行も可能です。また、メモや連絡帳などでお知らせくださっても大丈夫です。早めの相談・治療をお勧めします。

夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2～3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

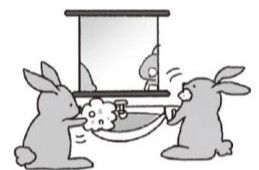
咽頭結膜炎（プール熱）

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

予防は 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



厳しい暑さが続いており、体調管理に十分な注意が必要な時期です。プール学習も始まっていますので、お子様が学校生活を元気に安全に過ごせるよう、健康管理へのご協力、よろしくお願いします。

○熱中症予防対策として、毎日、お子様に「水筒」を持たせていただくようお願いします。中には、すぐに飲干してしまい足りなくなってしまう児童も見受けられますので、お子様にあった十分な量を入れていただければと思います。また、子どもたちは、少しでも体を動かすと多くの汗をかきますので、必要に応じて、着替えや汗ふきタオル等も持参してください。

※水筒の中身は、暑いときはスポーツドリンクも可となります。少し薄めることをお勧めします。また、水筒によってはスポーツドリンク不可のものがあるため、ご確認ください。

6月にも、カバヤ食品株式会社から塩分チャージタブレットの無償提供についてお知らせしていましたが、今年度は、個包装されている試供品をいただいたので5・6年生に配付させていただきます。ご家庭での熱中症対策にご活用いただけたらと思います。



汗をかいたら、塩分チャージ。発汗によって失われた体内の塩分を補給するのに適したタブレットです。ナトリウムとともに汗によって体から失われるミネラル「カリウム」を配合しています。タブレットのため、すばやく塩分補給ができます。スポーツドリンク味です。

希望小売価格	オープン価格
内容量	81 g（個包装込み）
発売日	2025年03月11日

[> 塩分チャージ特設ページへ](#)

原材料名 INGREDIENTS

砂糖(国内製造)、ブドウ糖、水飴、食塩、乳糖／クエン酸Na、クエン酸、乳化剤、塩化K、香料、フマル酸Na、着色料（ビタミンB₂）