

# ほけんだより 7月

令和2年6月30日(火) 練馬区立南町小学校 校長 星 美登里 養護教諭 桂川紗和  
～7月の保健行事～

- ・7月1日(水) 尿検査1次、7月8日(水) 尿検査1次追加日

早朝尿を採取しご提出ください。採尿時の注意点と尿容器を本日配布いたします。よくお読みになって明日、早朝尿をご提出くださいますようお願い申し上げます。今年度から尿検体容器が紙から透明のビニール袋に変更になっています。

- ・7月22日(水)～7月31日(金) 視力検査

7月22日 (水)	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生

## 熱中症に注意！ 運動するときのやくそく



たいいくかん まど  
体育館はドアや窓を  
あ かせとお  
開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん ていきてき  
水分や塩分を定期的  
と  
取る(のどが渴く前に)



たいちよう わる  
体調の悪いときには  
むり やす  
無理をせず休む



すいみん ちようしよく  
しっかり睡眠・朝食  
たいちよう ととの  
体調を整えておく

都内も梅雨入りし、湿度が高く熱中症にかかりやすい季節になりました。今年はマスクを装着しているため、熱中症予防に、より注意が必要です。学校では、体育や外遊びの時は、マスクをはずしたり、水分補給をしたりして熱中症予防のための配慮をしております。近年の夏は、記録的な暑さに見舞われることが多くなり、熱中症対策に社会的な関心が集まっています。特に子どもは熱中症が重症化するリスクが高いため、熱中症を予防するにはこまめに水分をとることが大切です。ただ水分をとるだけでは、カラダの中にためておくことができません。体内の水分は筋肉に一番多く含まれており、筋肉は水分をためておく“タンク”のような役割があります。筋肉量が多いほど、多くの水分を体内に保持することができるので、脱水状態になりにくくなります。そのため、日頃から筋肉をつくる材料となるたんぱく質をしっかりととり、適度な運動をして筋肉量を保つことが熱中症の予防に有効です。

