



令和3年7月2日
練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
養護教諭 門倉 理弥

7月に入りました。梅雨明けが待ち遠しいですね。夏休みまでもうひとふんばりです。元気に夏休みをむかえるためにも、食事や睡眠を十分にとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。また、夏は様々な事故が起こりやすくなる季節でもあります。交通ルールをしっかりと守り、安全に過ごしましょう。



こんなときは要注意！

- 気分が悪く、吐きそうになる
- 頭痛がする・目が回る
- 体がふらついている・汗がたくさん出る

◎熱中症かもしれないと思ったら…

すぐに涼しいところに移動し、水分をとって休みましょう。体を冷やしてあげることが大切です。意識がはっきりしないようであれば、一刻も早く病院へ運びます。



◎熱中症を予防するために…

- 外で遊ぶときには、ぼうしをかぶりましょう。
- 外に出るときには水筒を用意し、少しずつこまめに水分をとりましょう。
- 体調が悪いときは、熱中症になりやすいです。無理して遊びに行かないようにしましょう。また、体調管理のために、白ごろから規則正しい生活を心がけましょう。

熱中症に注意！ 運動するときのやくそく



体育館はドアや窓をあけて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取る（のどが渇く前に）



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

いよいよ夏本番！ 「〇〇不足」に気を付けよう

- ① **水分不足**：人間の体の60%が水分できているといわれています。夏は汗や尿で体の水分が失われやすくなりますので、「のどがかわいたな」と感じる前に、少しずつ・こまめに水分を取るよう心がけましょう。お風呂の前後や、夜寝る前にコップ1杯の水分を取ることを意識してみてください。
- ② **睡眠不足**：疲れた体を回復させるには、睡眠がとても重要です。次の日が学校でも、お休みでも、毎日9時には寝ましょう。
- ③ **栄養不足**：冷たいものばかり食べてしまうと、おなかの働きが悪くなります。それにより、栄養素を十分に吸収できなくなって、体力が低下し、夏バテになってしまいます。夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事とることが大切なのです。1日3食しっかり食べましょう。



保護者の方へ

7月5日より、水泳授業が始まります。水泳は、子供たちが楽しみにしている授業である反面、注意をおこたるとけがや病気につながる危険なスポーツでもあります。病気やけがなどがあるお子様につきましては、必ず事前に主治医と相談し、入水の判断をしていただくようお願いいたします。また、お子様の朝の様子を見ていただき、いつもと比べ体調がよくない場合には参加を見合わせていただきますよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

