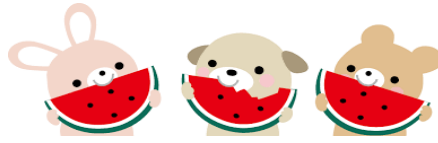




7月30日は土曜の丑うしの日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつくものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干しなど、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう。

## 7月の保健目標



規則正しい生活リズムで過ごそう！

# 熱中症予防のための生活習慣

## ①暑さに慣れる



### 汗をかけるようになること

一般的には、1～2週間程度汗をかくことを続けると、体温上昇が抑えられ、熱中症の予防につながります。ただし、冷房を上手く使いながら過ごすことが大切です。

## ②朝食・水分補給



### 体の水分量を満タンにする

朝食をとることによって、寝ている時に失われた水分を補うことができます。1日の活動において体の水分をリセットした（満タンになった）状態でスタートできます。

我が家の朝食。昨夜の残り物を活用！

## ③質の良い睡眠



### 冷房や寝具の工夫をする

冷房のタイマーを設定したり、寝具にひんやりとした素材のものを使用したりして、質の良い睡眠をとりましょう。体温が下がった時に、良い睡眠がとれます。

# 「水泳学習けんこうチェックカード」の記入についてのお願い

子供たちが待ちに待った水泳学習が始まります。水泳学習を安全に実施するために、ご家庭で「水泳学習けんこうチェックカード」を記入してください。カードを見ながら朝の健康観察をお子さんと行ってください。また、保護者の方のサインがない場合は入水できませんので、ご協力よろしくお願いします。



## プールで感染しやすい病気



### ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

### 咽頭結膜熱（プール熱）

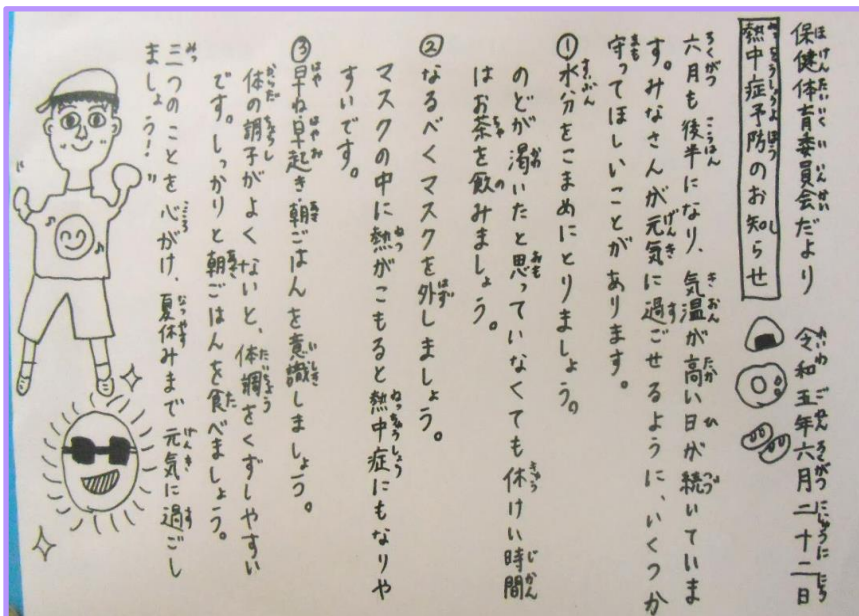
38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

# 保健体育委員会の活動

保健体育委員会で熱中症予防についてのお知らせを作成しました。また、校内放送でも熱中症予防について呼びかけました。



## 学校保健委員会、頑張りました！！

子供たちにとって貴重な長休み！しかし、学校保健委員会の練習で多くの時間を費やしました。最初は、「えー、また練習。」と言っていた子供たちでしたが、本番が近づいてくると真剣な表情に変化していきました。

当日は緊張のあまり、休み時間ごとに「先生、できません。どうしよう。」と保健室に入室した子もいましたが、本番はバッチリできました。