



令和3年6月25日  
藤井寺小学校 保健室

梅雨が終わるといよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。また、エアコンの効いた部屋にいと肌寒く感じることもあるので、カーディガンなどがあるといいですね。今年の夏も元気に乗りきりましょう。

夏を元気に!  
これしてイルカ?

バランスよく食べてイルカ?

水分をとってイルカ?

お風呂に入ってイルカ?

冷たいものやさっぱりしたものはかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、腐った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

よく寝てイルカ?

簡単にシャワーで済ませていませんか? 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

寝る直前までスマホやゲームをしませんか? 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

**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。

いつ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リ、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

ねっちゅうしょうたいさく  
**熱中症対策のポイント**

すいぶんほきゅう  
●水分補給●

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、塩分も補給しよう。

きゅう  
●休けい●

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているので、ぼうしは外して過ごそう。

●ぼうし●

日差しが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



ひととくちゅうい  
**こんな人は特に注意**

- ×いつも冷房が効いた部屋にいる
- ×運動をほとんどしない
- ×朝ごはんを食べていない
- ×夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を(^ワ^=)!

ほごしゃ  
**保護者のみなさまへ**

にそくていけっかし  
～二測定結果のお知らせ～

4月に実施した二測定の結果を配付いたします。お知らせのプリントは、ご家庭でお持ちいただき、お知らせを入れていた封筒は、学校にお返しくください。

4月の二測定の平均値です。参考にしてください。

	おとこのこ		おんなのこ	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	116.5	21.7	115.5	20.8
2年	123.3	25.0	120.9	23.5
3年	128.4	27.5	126.9	26.4
4年	132.5	30.5	135.2	31.1
5年	140.4	35.9	140.2	33.3
6年	146.6	42.3	146.9	40.2