



令和6年7月

7月号

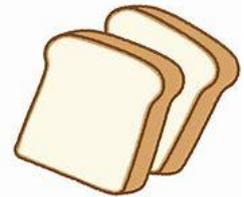
高岡市立戸出西部小学校

蒸し暑い日が続いています。睡眠不足、朝食の欠食、体調不良、疲れなどがあると熱中症になりやすいため、いつも以上に規則正しい生活を意識し、過ごすようお子さんにお声かけください。

## 朝ごはん、食べてはいるけれど・・・

給食の前になって腹痛を訴えてくるお子さんが時々見られます。朝食はパンだけ、ごはんだけ、と言うお子さんの中に、給食前の体調不良の訴えが多い傾向がみられます。

食事は主食、主菜、副菜、しる物がそろった栄養バランスのよい食事をとるのが理想的ですが、朝など、すべてをそろえるのが難しい時は、ごはんやパンなどの主食に具たくさん味噌汁やスープをくわえるなどの工夫をすると、午前中元気よく授業を受けることができます。



## 身体計測、視力検査の結果

夏休みのしおりと一緒に、健康カード(1学期の身体計測の結果表)をお渡しします。カードは返却せずご自宅で保管ください。2学期、3学期にはそれぞれまた結果をお渡しする予定です。(1年生は心臓検診の結果は例年夏休み明けに結果がわかります。)

健康診断結果に基づいて、受診カードも出しています。すでに受診を済ませたご家庭の方、ありがとうございます。まだ受診が済んでいない方は、早めに受診し、適切な治療、相談を受けることをお勧めします。

※夏休みに「はみがきカレンダー」を渡します。7/25から8/7まではみがきチェックをして休み明けに提出してください。

なつ やす  
もうすぐ夏休み!

# けんこうな生活のために

やす ちゅう はや  
休み中も早ね・  
はや お  
早起きをつづける



つめ  
冷たいものの  
ちゅうい  
とりすぎに注意



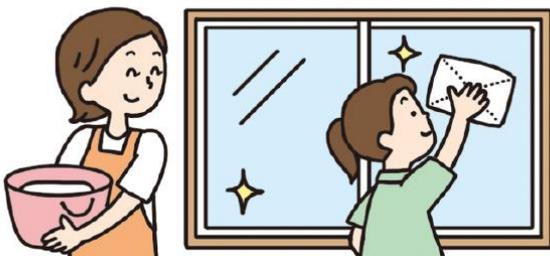
へ や  
クーラーのきいた部屋に  
こもらない



あせ  
汗をかいたら  
き  
こまめにふく・着がえる



うん どう  
おてつだいや運動で  
うご  
からだを動かす



ど しょくじ  
3度の食事をしっかり、  
おやつはひかえめ



なが なつ やす せい かつ み  
長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

## 熱中症予防 の ポイント

「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

💡 ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだど、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

