



2021.7.16
 児童と保護者の皆様へ
 まなづる小 保健室

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。どんなふうに過ごそうかな・・・と考えるだけでもワクワクしてきますね。まだまだ新型コロナウイルス感染症に気をつけないといけません、楽しい思い出をいっぱい作ってくださいね。
 2学期にひとまわり大きくなったみなさんに会えるのを楽しみにしています。



4月からの自分を振り返ってみよう

健康チェック

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いをせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

✓ チェックの数か...

😊 **6~7個：その調子!**

このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう!

😐 **3~5個：もう少し!**

がんばりたいことは何かな?
 2学期の目標を決めよう!

😞 **0~2個：がんばろう!**

できそうなことから少しずつ始めてみよう!

暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます!

な どもこまめに水分補給

つ めたいたべものやのみものにかたよらず

バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めて

に っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう

ち ようしょく（朝食）は毎日必ず食べよう

ゆ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう

い つも早起きで今日も元気!

保護者の皆様へ

毎朝の健康観察ありがとうございます。夏休みの間も引き続き健康観察票への記入をお願いします。まだまだ新型コロナウイルス感染症予防を心がけながらの生活をよろしくお願いいたします。



熱中症に気をつけて



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！！

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために・・・



すいみん じゅうぶん 睡眠を十分にとる



しょく た 3食バランスよく食べる



すいぶんほきゅう こまめに水分補給をする



すず 涼しいところでときどき休憩をする



ぼうしをかぶる

がっこうせいかつ 学校生活の中で、たいいく 体育や やす しかん そと 休み時間に外で活動する かつどう ときはねっちゅうしょう きけん 熱中症の危険もあるので、マスクははずして も大丈夫です。教室へ入 る前はまへ せつ てあら はしっかりと手洗いを しましょう。

すい ぶん ほ きゅう 水分補給のベストタイミングとは？



「のどがかわいた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる ぜんちょう 前兆なのです。気づかなかっ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

- ね まへ お 寝る前や起きた後
- スポーツの ぜんご 前後・途中
- にゆうよく ぜんご 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ると、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。