



# たんぽぽほけんしつ

碧南市立  
中央小学校

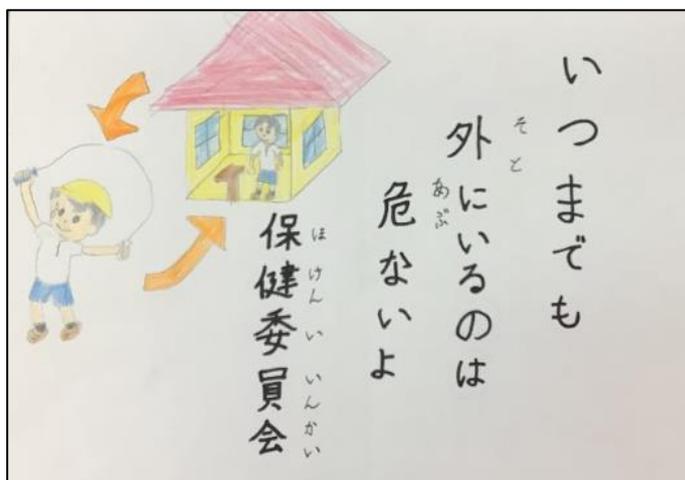
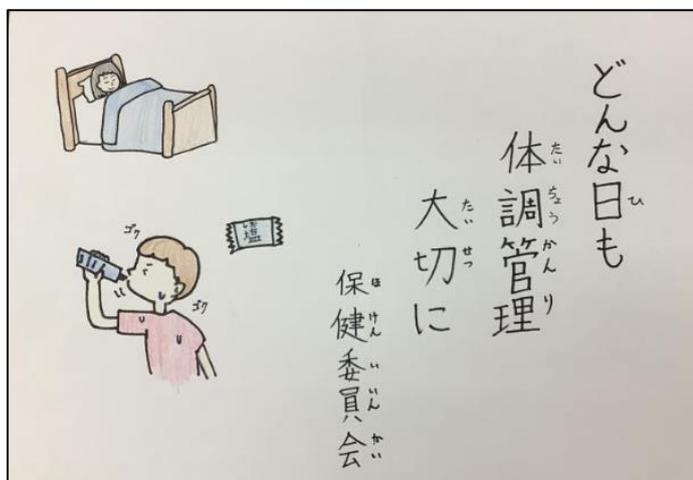
NO.6



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中は危険な暑さが続き、つかれが残っている人もい  
かもしれません。少しずつ生活リズムを整えて熱中症にならないよう元気に過ごしていきましょう。

## まだまだ熱中症に注意！～保健委員会より～

保健委員が熱中症を予防するための標語をかいたポスターを作成しました。各学年の手洗い場や  
保健室前にはってあるので、見てくださいね。ここでは、一部をしょうかいします。



### 〈 水分補給のポイント 〉

①日常生活では、水・麦茶、  
激しい運動時はスポーツ飲料で水分補給を！

- ・利尿作用（おしっこを出したくなる）があるカフェインが入っている緑茶や紅茶、胃にたまりやすく、のどもかわきやすくなる砂糖が多く入ったジュースなどは、水分補給には不向きです。



- ・スポーツ飲料には糖分も多く入っているので、一度にたくさん飲まないようにしましょう。

②「こまめに」「少しずつ」補給を

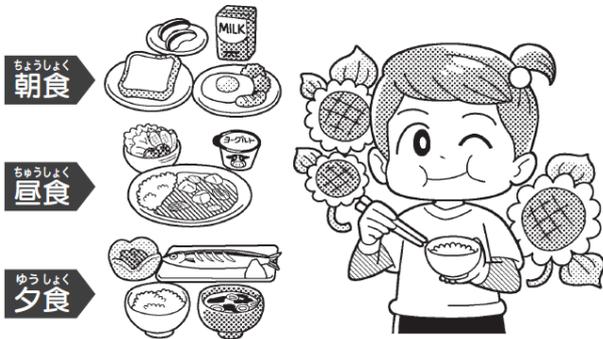
- ・暑い日は、のどがかわいてから水分をたくさん補給するのではなく、15～30分に1回程度、100～200mL ずつ水分補給しましょう。

- ・外にいるときは、水分補給とともに、日かげで休けいを取り、ぬらしたタオルなどで体を冷やしましょう。



## えんぶんほきゆう 〈 塩分補給のポイント 〉

にちじゆうせい かつ なか  
日常生活の中では……食事(朝食・昼食・夕食)



はげ うんどうじ しよくじ えんぶんほきゆう  
激しい運動時は……食事+塩分補給



スポーツ飲料、塩あめ など

さんこう しょうねんしんぶんしゃ  
参考：少年新聞社



## がつ 暦けんぎょうじよてい 9月の保健行事予定

がつ しりよくけんさ よてい  
(10月に視力検査を予定しています)

ひにち	きょうじゆめい 行事名	たいしよくしゃ 対象者	もちもの 持ち物など
9/ 4 (水)	しんたいそくてい 身体測定	2年、かしの木	たいそうふく き ・体操服を着てくる。 かみがた しんちよう はか ・髪型は身長を測るときにじゃまに ならないようにする(おだんごや ポニーテールは×)。 
9/ 5 (木)		1年	
9/ 6 (金)		4年	
9/12 (木)		3年	
9/13 (金)		5年	
9/17 (火)		6年	
9/ 3 (火)	かぶつせんこう フッ化物洗口	2~6年生	・コップ、コップを入れる袋 ・9月10日(火)は、みどりの学校があるため、ちゅうし 中止です。
9/17 (火)			
9/24 (火)			

### 保護者の皆さまへ

#### ①お知らせいただきたいことについて

下記のような場合、連絡帳やお電話でお知らせください。

- ・夏休み中に大きなけがや病気があった、新たなアレルギー症状が出たなど、お子さんの体調に変化があった場合
- ・その他気になることがある場合
- ・緊急連絡先やかかりつけの医療機関を変更された場合

#### ②身体測定のお知らせについて

2学期身体測定・視力検査結果を記載した保健だよりは 10月の視力検査終了後にお渡しします。結果がすぐにご入用の方は、お気軽にお問い合わせください。