



暑い夏が近づき、1学期が終わりに向かっています。1学期は、運動会や宿泊学習、校外学習など様々な行事があり、いろんな場面で活躍できた人が多いと感じます。また、勉強面だけでなく、友達と協力することや挑戦することなど、生活面での学びを深められたと思います。自分にとってどんな1学期だったか振り返ってみるといいですね。

その **水分不足** **熱中症の危険あり!**

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

博士の豆知識

水分不足・睡眠不足・運動不足の3つの不足に加えて、朝ごはん不足もよくありません。

みんなが寝ている間に700mlほどの水分が失われているのです！朝ごはんを食べることで、水分だけでなく、塩分もしっかりと補給でき、汗をしっかり出すことにつながります。夏バテで食欲がなくなる時期ですが、意識して朝ごはんを食べるようにしましょう！

朝ごはんってそんなに大切なんだね！夏休みは、ゴロゴロしすぎないように、意識して過ごすようにしましょう！みんなも一緒にがんばろう！



おとな こども みず じこ ようちゅうい 大人も子供も水の事故に要注意

海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

- 友達に「川で遊ぼう」などと、誘われても、子どもだけでは行ってはいけません。大人に声をかけましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。
- 溺れるときは、大声で水しぶきをあげながら騒ぐというイメージがありますが、実際は静かに溺れることが多いです。気づかないうちに溺れていたということを防ぐためにも、子供だけで水辺に行くことはないようにしましょう。

イメージ

- ・大声で騒ぐ
- ・暴れる
- ・泣く
- ・すぐ気付く



じっさい 実際

- ・何が起きているのかわからない
- ・静か
- ・誰も気が付かない



夏に多い子どもの感染症

夏には子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



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

こんな症状がみられたらまずは、病院を受診してみましょう。

また、コロナ禍で厳密な感染対策により、様々なウイルスを遠ざけた一方、本来の年齢で免疫を獲得できていない状況にあり、様々な感染症が増えています。

正しい生活習慣で自分の体を守り、家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



行ってきまーす! の前に

持ったかな?



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

とても暑い日が多くなってきましたね。保健室には、体調不良を訴えて来室する人が多くなってきました。話を聞くと、水筒を持ってきていない人が多いように思えます。水分をとることで、血液の循環を良くし、頭痛等の改善につながるがあるので、水筒を忘れず持ってくるようにしましょう。

