

# げんき7月



6月末から気温が高い日も増えてきました。体が暑さにまだ慣れていないこの時期は、熱中症への注意が必要です。気をつけて生活できるといいですね。

## 朝ごはんをしっかりと食べてこよう！

○1日を元気に過ごすエネルギー源です。しっかりと食べてきましょう。ごはんやパンだけでなく、**おかず**も食べましょう。



○**みそしるやスープ**を飲んで登校しましょう。みそ汁やスープは**水分と塩分・栄養**がしっかりとれるおすすめフードです！



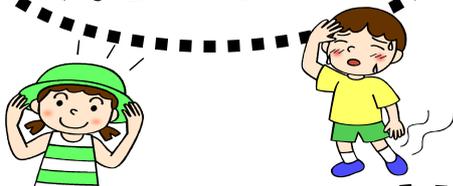
## 水分補給をしっかりと！

○朝起きた時やうちを出る前、また休み時間のたびに、こまめに水分をとりましょう。

○水分を上手に取るために、**水筒**を持ってきましょう。

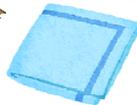
水筒の中身は水・お茶など、おうちの人と相談して決めましょう。水分とミネラルと一緒に取れ、あまくない『**麦茶**』がおすすめです。また、冷たすぎない方が、吸収もいいそうです。

## 熱中症に気をつけて！



## ぼうしをかぶろう！

○登下校や外で過ごす時は、ぼうしをかぶりましょう。



## 睡眠もたっぷり！

○よく眠りからだの疲れをしっかりと取っておくことが大切です。具合が悪くなる人の多くは、睡眠不足です。



## 冷却グッズをじょうずに使おう！

○水でぬらして、体温をさげるグッズがあります。これから登下校が暑い日も増えてきます。おうちの人と相談して使っていていいです。日傘などもいいですね。

## タオル・ハンカチで汗をふこう！

○汗を拭くことは、体温をさげるために大切です。汗には体温をさげる働きがありますが、ふき取らないと体に熱がこもってしまうこともあります。

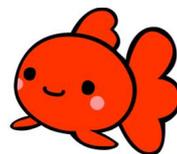


くびまわりに巻くタイプ

ぼうしの中に入れるタイプ



# おうちの方へ



## 1 熱中症対策をお願いします！

暑い季節がやってきました。マスクを取るタイミングとも合わせて、表面を参考に、お子さんと暑さ対策について話をしてください。

## 2 新型コロナウイルス感染症対策、引き続きお願いします！

感染拡大も落ち着いている様ですが、まだまだ感染予防対策は続けなければいけない状況に変わりはありません。学校でも気を抜かずに対策を続けてまいります。ご家庭でも引き続き、家族ぐるみの感染予防をお願いいたします。

## 3 お迎え対応の準備をお願いします！

学校での発熱や体調不良時には、おうちの方のお迎えをお願いしています。いつもご協力をいただきありがとうございます。

今後も状況により発熱がない場合でも、教室での学習継続ができない時はお迎えをお願いすることがあります。ご家族内でお迎え対応の相談・準備をお願いいたします。

**熱中症を防ぐために  
マスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で  
**人と2m以上**  
(十分な距離)  
**離れている時**

十分な距離

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう  
のどが渇いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

マスクをしてると熱中症になりそう...

○引き続き、ご家族で抗原検査・PCR検査を受ける事になった時は、早急に学校へご連絡ください。(tel0256-52-0171)