

げんき7月



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！



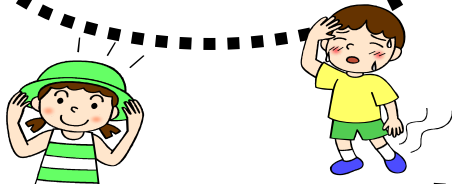
水分補給をしっかりと！

○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**』がおすすめですよ！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、必ずぼうしをかぶりましょう。

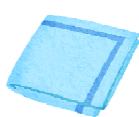
睡眠もたっぷり！

○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。

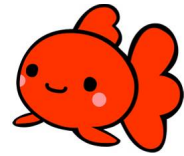


くびまわきに巻くタイプ

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。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。そして、

- ①水筒
- ②帽子
- ③汗拭き用ハンカチ・タオル

の3点セットを夏場の安全確保のために、毎日持参できる様、ご支援をお願いいたします。

2 胃腸炎にかかる人が出ています！

発熱を伴わない腹痛・下痢や嘔吐などで欠席や早退する人が出ています。発熱を伴わないと受診しない方もいらっしゃいますが、早期回復やお子さんの負担の軽減のためにも早めの受診をお勧めします。

また、感染性胃腸炎（ウィルス性胃腸炎）と診断された場合は、出席停止になります。医師による「登校許可証明証」を持つての登校となるため、学校までご連絡ください。

暑い時期です。食中毒にも注意しながらお過ごしください。

