



7月に入りましたが、熱中症が心配される天気が続いています。こまめな水分補給ができるよう、引き続き水筒持参のご協力をよろしくお願いいたします。もうすぐ夏休みが始まります。いろいろなことに挑戦できる良い機会なので、暑さに負けず、充実した毎日を過ごしてください。

### 健康手帳(健康の記録)を配布しました

定期健康診断がすべて終了しました。調査票の記入や提出物などのご協力ありがとうございました。それぞれの結果について、健康手帳(1, 2, 3年生は健康の記録)を、本日配布いたしました。

#### ☆健康手帳と健康の記録の見方

- ・異常なしの場合は、/ (斜線) が引いてあります。
- ・実施していない健康診断は、空欄になっています。
- ・結果の確認後は、保護者印を押して、7月15日(金)までに学校へお戻してください。(健康の記録は表紙に押印。健康手帳は、プリントをめくった学年の欄の左側に押印してください。)
- ・健康手帳の6ページ、健康の記録の3ページの身長と体重の成長曲線グラフの記入もお願いします。



#### ☆「受診報告書」の提出をお願いいたします

健康診断の結果、疾病の疑いがあると診断された場合は、「受診報告書」を配布していますが、受診が終わりましたら、「受診報告書」の提出をお願いいたします。

まだ受診されていない場合は、夏休みなどの機会を使って、早めに受診するようお願いいたします。



### その夏の過ごし方大丈夫?



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

- 体がだるくなる
- 食欲がなくなる
- やる気が出なくなる

#### 元気に過ごすためのアドバイス

<p>冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。</p>	<p>冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましよう。</p>	<p>昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。</p>
---	---	---

### 水分補給のベストタイミングとは?

「のどが渴いた」と感じるのは水分不足のサイン。これは、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまったりすると熱中症になる可能性もあります。

また、マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気付きにくいので、更に注意が必要です。

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**

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

