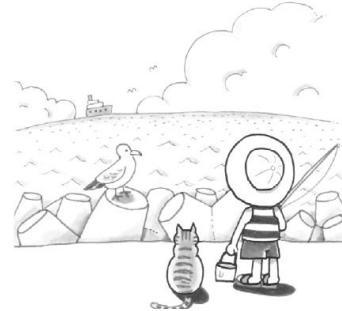




いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも、たくさん汗をかく季節です。こまめな水分補給と汗のしまつを忘れずに行いましょう。また、暑いからといってすずしい部屋で過ごすより、適度な運動をして、暑さに慣れることも大切です。今年の夏も元気にのりきりましょう。



~~~~~  
おうちの方へ

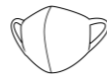
### ○ 生活リズムチェックシートについて

7月7日から1週間、生活リズムチェックを行います。夏休みが始まる前によりよい生活習慣が身につくようにご家庭でも声かけをお願いいたします。起きる時間や、メディアの時間（1日〇時間まで、〇時になったら電源を切る）など、お子さんと話し合ってみてください。詳しいやり方は、後日配付いたします。

### ○ けんこう手帳について

けんこう手帳を7月2日全員に配付します。3ページに健康診断の結果が記入してありますので確認していただき、一番下の保護者の欄に、押印をお願いいたします（1年生に実施した心臓検診は、まだ結果が出ていないため記入されていません。結果が届き次第個別に配付いたします）。けんこう手帳はまた学校で使用しますので、7月9日（金）までにお子さんに持たせてください。

### ○ エアリズムマスクの配付について






株式会社ファーストテイリング様より、子どもたちが感染症を予防しながらも安心して学校生活を過ごす応援活動として「エアリズムマスクSサイズ」と「エアリズムマスク専用ドラえもんアイロンシート」をいただきました。本来であれば1年生のみ対象でしたが、本校は人数が少ないため全員に配付できる量が届きました。1人1セット（3枚入り）配付いたしますので、各ご家庭でご活用ください。サイズが小さい方もいると思いますがご了承ください。

### ○ 熱中症予防の配付物について

キッズエクスプレス事務局様より「熱中症予防 水分補給を忘れずに」の冊子をいただきました。お子さんと一緒にご覧ください。



# 熱中症 症状別重症度

|      |                                         |                               |                                                                                    |
|------|-----------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| I度   | めまいや立ちくらみ<br>こむら返り<br>手足のしびれ など         | 涼しいところで休ませ、<br>水分・塩分を<br>補給する |  |
| II度  | 吐き気<br>体がぐったりする<br>力が入らない など            | 衣服をゆるめ、<br>氷のうなどで<br>体を冷やす    |  |
| III度 | 全身のけいれん<br>呼びかけへの反応がおかしい<br>まっすぐ歩けない など | すぐに<br>救急車を呼ぶ                 |  |

## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、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うと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

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



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がると、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

## 緑の募金 ご協力ありがとうございました！



2日間で 6,185円の募金  
が集まりました！  
ご協力ありがとうございました。



今月は、クイズ、めいろなど盛りだくさん！  
ぜひチャレンジしてね！



体にいいこと  
たくさん

## 夏野菜を探せ！

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| き | お | く | ら |
| ぴ | ゆ | と | ま |
| し | な | う | と |
| ま | ん | す | り |

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。（例の「とまと」以外にあと4つ）

ヒント



カゼ予防になるカロテンが豊富

夏に不足しがちな水分がたっぷり！

ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

※文字は一度しか使えません

◆ クイズに挑戦してみよう！

◆ もうすぐ七夕。願い事を書こう

### ぴんき★クイズ

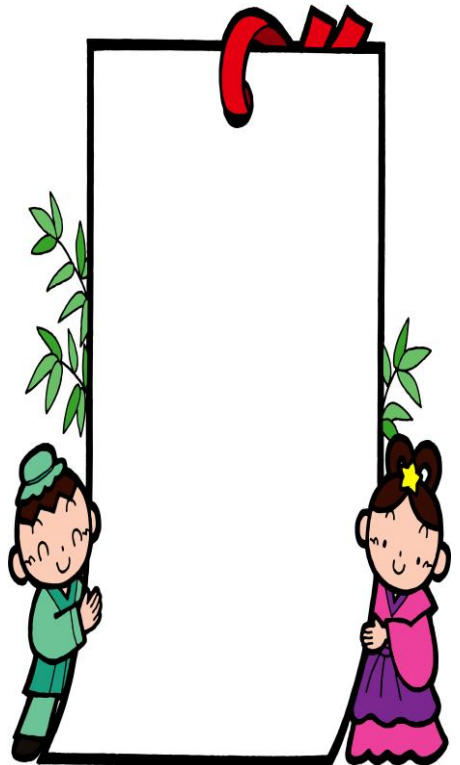
スイカでするのは「スイカわり」。

では、おちゃわんでするのは  
〇〇わり？



ヒント まだまだ食べられる…！？

こたえ



おん  
年

なまえ  
名前

◆ めいろにチャレンジ!

熱中症のクイズに答えてゴールをめざそう!

スタート

① 水分補給のポイントは?

- A. 一度にたくさん飲む
- B. 少しずつ回数を分けて飲む



A



B



←A

② 熱中症を防ぐために大切なことは?

- A. 規則正しい生活をする
- B. エアコンを使わない

B



③ 部屋の中にいれば熱中症にはならない?

- A. はい
- B. いいえ



B →



ゴール



終わったら、  
ほけんしつに  
もってきてね!

