

令和7年度 中央小学校 ほけんしつ

1学期もおわりに近づいてきました。もうすぐ夏休みですね。
とても暑い日が続いているので、こまめに水分補給や休憩をとって、たのしい夏休みをむかえられるよう、体調にきをつけて、元気に夏をすごしましょう😊

7月の予定

日付	対象学年	健康診断	おねがい
7月3日(木)	1・2年生	歯科検診	朝食後、必ず歯磨きをしましょう

保護者の方へ

健康診断について、書類の記入や提出物などの
ご協力をいただきありがとうございました。

健康診断の結果、治療や検査が必要なお子様は、夏休み中に受診をおすすめします。
また、受診された場合は、報告書の提出をよろしくお願いいたします。

水だけじゃ危ない？



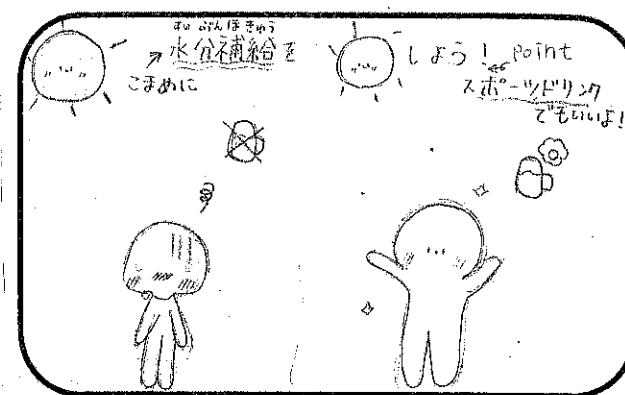
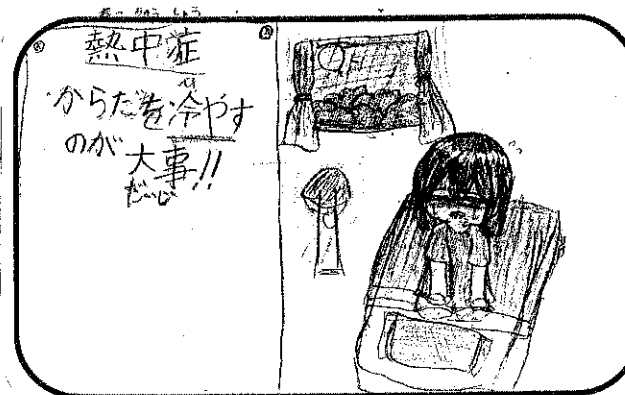
「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。
汗には塩分(ナトリウム)が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分と一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



もうすぐ夏休み

ほけん委員会より、夏にきをつけてほしいこと



なつやすみもけんこうに!

な おしえておこう
親子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あつさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いそんを
こまめにとつて熱中症予防



汗をいっぱいいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。