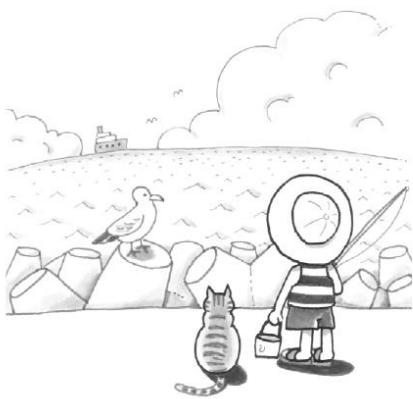




令和3年 山崎小学校 ほげんしつ

いよいよ夏本番ですね！登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給とタオルで汗を拭くことを忘れずにしましょう。今年の夏も元気に乗り切っていきましょう！



## 熱中症対策を徹底しよう！！



十分な睡眠をとろう！



バランスの良い食事を  
しましょう！



外へ行くときは帽子をかぶろう！

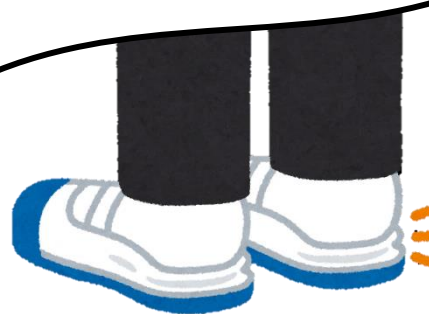


こまめな水分補給を  
しましょう！



時々、涼しい場所で休憩  
をとりましょう！！

## かかとふみ注意報



上靴をはくとき、かかとで靴をつぶしてはいている人を見かけます。上靴のサイズが小さかったり、急いでいたからなどさまざまな理由があるようです。足の発育にも、体育館での体育の授業にも、授業中の集中力にも影響します。週末上靴を持って帰るかと思しますので、ご家庭で一度サイズを確認していただきますようお願いいたします。

## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」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。気づかなかつ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り、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

## 保護者の方へ

ご多忙の中、健康診断の書類の記入や提出にご協力いただきありがとうございました。「結果のお知らせ」に疾病名が書かれていたお子さまにつきましては、一度かかりつけ医を受診していただくことをお勧めいたします。受診後は、「結果のお知らせ」を学校へご提出ください。また、7月中旬に「けんこうカード」を配布いたしますので、ご覧いただき押印をしてご返却ください。今後ともよろしく願いいたします。



裏面にアタマジラミのことも載せていますので、ご覧ください。