



令和6年度 山崎小学校

運動会みなさんよく頑張りましたね😊 練習、本番の疲れはでていませんか？

そんな時こそ！！日々の生活習慣に気をつけて、早寝早起き朝ご飯を意識して体調を整えましょう。

これから暑い日が続きます。水筒を忘れないようにしてください。こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

熱中症 どうすれば防げる？

- ☑ **こまめな水分補給**
のどがかわいていなくても飲む
- ☑ **30分に1回休憩**
体温を下げるために休む
- ☑ **服装に気をつける**
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切



熱中症予防のため、普段のお茶にくわえて経口補水液、スポーツドリンクを持ってくるのもかまいません。
※スポーツドリンクは、運動をする時や大量に汗をかく時等にとっても有効な飲み物ですが、大量の糖分がふくまれているので飲みすぎると糖尿病になる可能性もあるので注意が必要です！

★オススメの飲み方★
運動の30～40分前に飲むと効果的とされています。
のどが乾燥していると、ウイルスを排出する力が落ちてしまいます。熱中症予防だけでなく、感染症予防のためにもこまめに水分補給をしましょう。

6月の予定

けん しん 検 診	にっ てい 日 程	がく ねん 学 年
し か けんしん 歯科検 診	6月 6日(木)	2・5年生
	6月 13日(木)	3・6年生
	6月 20日(木)	1・4年生
にようけんさ じ 尿 検査2次 ※9時頃回収にきます	6月 6日(木)	じ みていしゅつ じどう 1次未提出の児童 さいけんさ じどう 再検査の児童
	6月 7日(金)予備日	
じ び か けんしん 耳鼻科検 診	6月 27日(木) 8:30～ 13:00～	1・2・3年生 4・5・6年生



雨の日は注意！

- 傘で前が見えにくくなる
- 地面が滑りやすくなる
- 車の運転手から見えにくい
- 雨音で周囲の音が聞こえにくい

こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。