



令和3年7月8日(木)
尾道市立向東小学校

梅雨が明けたらいいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

熱中症に気をつけて



あさ 朝ごはん

あさ ねっちゅうしょうよぼう ひつよう すいぶん
朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分
えんぶん えんぶん たいせつ きかい おぎな
や塩分をとれる大切な機会。どちらも補え
るおみそ汁がおすすめです。

すいみん 睡眠

ねぶそく ねっちゅうしょう お
寝不足だと熱中症を起こしやすくなり
ます。特に暑い日は体力を消耗するので、
ふだん じゅうぶんすいみん
普段から十分睡眠をとっておきましょう。

きゅう すいぶん ほきゅう
休けいと水分補給

そと うんどう とき ふん かい すず ば
外で運動する時は30分に1回は涼しい場
しょ きゅう
所で休けいを取り、水分補給を忘れずに！

暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！

な などもこまめに水分補給

つ めたいたべものや
のみものにかたよらず

バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めて

に っちゅう（日中）は
そと げんき あそ ば
外で元気に遊ぼう

ち ようしょく（朝食）は毎日必ず
た 食べよう

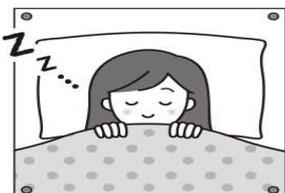
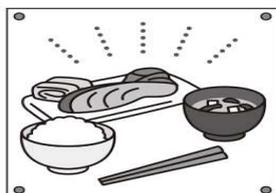
ゆ ぶねにゆっくりつかって
つか 疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。
き エアコンの効きすぎに対応しよう

い つも早起きで
きょう げんき
今日も元気！



暑さに負けない体を作ろう



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り、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

健康診断の結果を配布します。

今年度の健康診断が終了しました。すべての健診について、結果を配布しています。健康診断は病気を確定するものではなく、病気かもしれない人を見つけるためのもの（スクリーニング）です。受診のおすすめを受けとった人は、専門の病院でみてもらうことをおすすめします。すでに受診している場合や、経過観察をしている場合はその旨を学校へお知らせください。

◎歯科健診結果（黄色）⇒全員（欠席で受けてない人以外）にお知らせしています。

◎視力検査結果（サーモンピンク）・色覚検査結果（クリーム）・聴力検査結果（黄緑）
耳鼻科健診結果（緑）・眼科健診結果（ピンク）・尿検査結果・内科健診結果・心臓健診結果
⇒受診が必要な人にのみお知らせしています。

個人懇談の際に、今年度の健康診断結果の一覧をお渡しします。ご家庭で確認していただき、治療が必要なものは、早めに病院でみてもらってください。



カウンセラーの先生に相談してみたい



話を聞いてほしい

スクールカウンセラー来校日
9月2日（木）9:45～12:30
（2時間目～4時間目）

スクールカウンセラーの澁谷先生が小学校にも来てくださいます。カウンセリングを受けたいという人は、担任の先生か保健室までお知らせください。児童のみならず、保護者の方、だれでも予約をとることができます。