



令和5年7月19日(水)
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、新しく目標を立てたりす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



朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分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。

睡眠

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、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動する時は30分に1回は涼しい場所で休けいと水分補給を忘れずに！



生活リズム♪



あ 朝日を浴びて、朝ごはんエネルギーチャージ！

い いい笑顔で「おはよう」！自分も相手も気持ちいいね

う 運動しているときも、のんびりしているときも、こまめに水を飲もう

え 栄養まんてん 晩ごはんの後は、しっかり歯みがき♪

お 「おやすみなさい」で布団へダイブ！ 今日もいい1日だったね

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミンB1、皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富です。

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が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、病気が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)・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13日(水) 8:45~11:30
(1時間目~3時間目)

スクールカウンセラーの新田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。