



お家の人と読みましょう

令和3年5月19日

三沢小学校

保健室 No.4



## 熱中症にも気をつけながら過ごしましょう



緑の濃くなってきた野山に、ポピーの花が咲きはじめ、さわやかな風が吹き渡っています。だんだんと気温が高くなっていき、これからは本格的に「熱中症対策」をおこないながら学校生活を送っていきます。

暑さに慣れず、高温・多湿のこの時期は、特に注意が必要なので、おうちでは、必ず冷たいお茶や水を入れた水筒を持たせてください。また、疲れも出てくる時期ですので「早寝・早起き・朝ごはん」が守れるよう、ご協力をお願いします。



## 上手に水分補給

ポイントは？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから…

ちよつとずつ

こまめに

水分補給が大切!

## ～子どもたちの心に寄り添えるように～

4月に配布した、「[にこにこ子ども相談のお知らせ](#)」でもお知らせしましたが、お子さんの様子が変わったこと、心配なことがあれば、いつでも学校へご相談ください。

別紙、両面印刷で文部科学大臣からのメッセージ、埼玉県教育委員会からの情報を配布いたしました。コロナ禍で、子どもたちの心の健康面が不安視されています。各家庭で、子どもたちと向き合う時間が多くとれるよう、気をつけてあげてください。

「こころ」も「からだ」も健康に過ごせるよう、今後も情報を発信していきます。



ご確認ください!

5月20日(木) 内科検診

体育着を忘れずに

前日は、お風呂に入り体を清潔にしておく

5月25日(火) 耳鼻科検診

前日に耳あかのチェックをしておく

問診票への記入のご協力ありがとうございました。

「受診のすすめ」が届きましたら、早めに病院受診をしてください