

# ほけんごより

お家の人と読みましょう

令和4年6月30日

三沢小学校

保健室 No.7

## ～ 熱中症に気をつけましょう ～

### 一緒にいないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたのが子ども…ではありません。

#### 子どもの体は大人に比べ…

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

たくさんの水分が必要な体は、失う水分も多いのです。



#### だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。のどの渇きをうまく伝えられない子もいるので、朝起きたときやお風呂の前後など水分補給のタイミングを決めておきましょう。



梅雨明けと共に、35度を超える気温の日が続き、学校でも熱中症を警戒しながら(外遊び禁止など)生活しています。7月になりますが、学期末は、まとめの大切な時期です。体調を崩さないよう、家族で(クラスで)声をかけ合って、体調を整えていきましょう。

生活リズムが崩れることのないよう、ご家庭でも、規則正しい生活をお願いします。



### あつい夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう!



くり返しになりますが、登校時はマスクを外して登校出来るように、声をかけてあげてください。

## たくさんのご応募ありがとうございました!

今年度も、「歯・口の健康に関する標語・ポスターコンクール」にたくさんの方から応募していただき、ありがとうございました。職員の投票で選び、標語は3名の児童の作品を、ポスターは2名の作品を三沢小学校の代表作品として出品させていただきました。どの作品も、力強く素晴らしい作品ばかりです。コンクールでも入賞出来ると良いですね。

### 標語コンクール代表作品

1	1年 山口 明沙空さん はをみがこう はもこころも いいきもち
2	2年 山口 陽向さん チョコよりも せんべいたべて はをつよく
3	4年 新井 響さん 歯みがきで 感しゃを伝える ぼくの歯に

### ポスターコンクール

1年生が一生涯懸命ポスターを書いてくれました。



😊はみがきカレンダー・歯の赤染めチェックへのご協力もありがとうございました😊

連絡・・・7月4日(月)にさわやかセブンがあります。  
6月は全校パーフェクトでした! ご協力ありがとうございました!!