

すくすく
いしがわっこ

石川小学校ほけんだより
平成30年7月13日

熱中症に気をつけて！水分補給をしましょう！

暑い日が続いています。「暑いのは苦手～」という人も多いかと思いますが、夏にしかできないことにもチャレンジしてください。

みなさん水分補給はできていますか？熱中症を防ぐためには、こまめな水分補給が不可欠です。熱中症には十分気をつけて過ごしてね。

ご用心！ 夏のあまくて つめたいユウワク

その1 それ、ホントにジュース（清涼飲料水）？

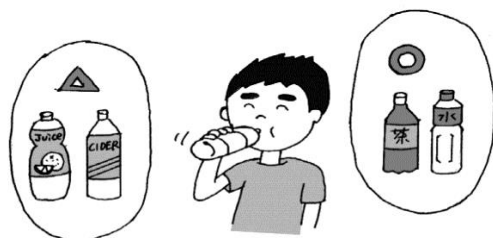


あなたがお店で手にとった飲みものは、本当にジュース（清涼飲料水）でしょうか。

カラフルなパッケージで、パッと見ただけではお酒とジュースを見わけづらいことがあります。「（あまくて）ジュースみたいなものだから」というのは、お酒が飲める大人のお話。もちろん、みなさんにはあてはまりませんよ！

その2 あついから、ついゴクゴクと…

夏のつめたい飲みものとして、炭酸入りジュースやスポーツドリンクの人気が高いようです。ただ、これらの飲みすぎは『糖分のとりすぎ』につながりやすく、食生活がみだれたり、体調をくずしてしまうことも。水やお茶など、糖分が入っていないものを中心にえらびましょう（※ただし、運動などで汗をたくさんかいたときには塩分もとる必要があるため、スポーツドリンクがおすすめです）。



からだのきろくをわたします！

1学期に実施した身体測定や各種検診結果及び体力テストの結果等を記入しました。おうちの人に見てもらって、表紙にはんこ（保護者印）を押してもらいましょう。

成長曲線・肥満度曲線の作成も行い、からだのきろくの中に添付していますので、体がバランスよく成長しているか、やせすぎたり太りすぎたりしていないか見てください。

7月18日（水）までに 保護者印を押して、学校まで返してください！！

どうして？ 夏でも手洗い

「病気にならないための手洗い」とみなさんが聞いて、まず思いつくのは冬のかぜ・インフルエンザかもしれません。寒さとかんそうでウイルスが活発になる冬は、こまめに手洗いをして、これらの感染症を予防しています。

では、季節が正反対の暑くてジメジメした夏には手洗いはとくに必要ない…？ それはちがいます。夏にかけてよくみられる手足口病やプール熱などの感染症も、おもな予防法は、やはり手洗い。

また、梅雨のころから気をつけたい食中毒の予防にもかかせないのでしたね。

夏でも、冬でも、外から帰ったときやトイレに行った後、食事の前などにはしっかりと手を洗って、病気の予防につとめてくださいね。



すいぶん 水分ほきゅうは みず 水やお茶



あまいもの つめたいものは ひかえめに

