



# もいもい

令和6年8月23日

No.11

養護教諭 大場 紗知



前期後半がスタートし、1週間が経ちました。夏休みモードから学校モードへ切り替えはできてきましたか？

8月もう終わりだということに、まだまだ日中は暑い日がありますね。特に、来週は気温が高くなることが予想されています。体調管理をしっかりと、元気に学校生活を送りましょう。

## 持ち物について

① 汗拭きタオル (必ず)

② 帽子 (必ず)

※ 水筒 (水かお茶)

※ 保冷剤の使用可

熱中症対策に「スポーツドリンク」を思い浮かべるかもしれませんが、しかし、スポーツドリンクには糖分がたくさん入っています。糖分の取りすぎにより、さらに喉がかわいたり、肥満やむし歯になるリスクが高くなったりします。学校では、水かお茶で水分補給をしましょう。水やお茶に少し塩を入れると、塩分も補給できます。また、食事で栄養をしっかりとることが大切です。気温が上がりやすい日中に備えて「朝食」をしっかりと食べましょう。

保冷剤等の持ち物は、自分で管理しましょう。

9月以降の対応については、今後の暑さ指数情報がわかり次第お知らせします。

## 暑さに負けない体をつくりましょう

① 睡眠をしっかりとる



② 栄養バランスのいい食事をする



③ 軽い運動をする



④ 帽子をかぶる



⑤ ぬらしたタオルや保冷剤で冷やす



⑥ こまめに水分補給



熱中症対策は、普段の生活の中でできることばかりです。すぐに取り組めることから始めて、暑さを乗り切りましょう。



## おうちのかたへ

生活リズムのみだれにより、頭痛や腹痛などの体調不良を引き起こす場合もあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけるよう、お子様へお声がけをお願いいたします。また、教育活動については、今まで通り、暑さ指数を測定し、基準に応じた教育活動を行います。ご理解とご協力をお願いします。