



西郷小学校 保健室  
令和3年7月16日

もうすぐ夏休みがはじまります。毎日暑い日が続いていて、熱中症が心配です。休みの日も外で遊ぶときは帽子をかぶること、30分に1回は休憩をとること、水分補給も忘れないようにしましょう。楽しい夏休みにするため、食事・運動・睡眠をしっかりと規則正しい生活を送りましょう。

睡眠時間の目安 1~3年生 9~10時間 4~6年生 8~9時間

## なつやすみもけんこうに!

**な** おしておこう  
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

**つ** めたいもの  
あっさりしたものをばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

**や** りすぎ注意!  
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしましょう。

**す** いづんを  
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

**み** ださない  
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

☆保護者の方へ☆

### 病院受診のお願い

4月から行ってきた健康診断は全ての項目が終了しました。健康診断の結果、受診が必要な児童にはプリントを配布しています。病院を受診され、その結果を学校までお知らせ下さい。もし、プリントを無くされた場合は担任までご連絡下さい。再発行いたします。

また、欠席等で健康診断が未受診の児童にもプリントを配布していますので、早めに受診してください。

ご協力よろしく申し上げます。

### 夏のミニクイズ

- 1: 紫外線量がいちばん多い時間帯は?  
①朝 ②正午前後 ③夕方
- 2: 熱中症に、特に注意が必要なのは?  
①暑くなりはじめた時期 ②暑い日が続いているとき
- 3: 冷房の設定温度で適切なのは?  
①20°C ②24°C ③28°C

【答え】①②太陽の位置が高いほど、紫外線量は多くなります。正午前後は、なるべく日陰で過ごすようにしましょう。②①からだから暑さに慣れないと、熱中症にかかりやすくなります。前日比べて、急に気温が高くなった日も注意が必要です。③設定温度が低く、外気温との差が大きいと、からだの負担が大きくなります。