



令和3年7月8日  
 弥生が丘小学校  
 保健室

梅雨明けはまだですが、天気のいい日は、夏本番のような暑さになりますね。登下校中に歩くだけでも、汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と、汗の始末を忘れないようにしましょう。また、登下校中や、体育の時間、外で遊ぶときには、熱中症予防のためにマスクをはずしてください。



**暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！**

- な** んどもこまめに水分補給
- つ** めたいたべものやのみものにかたよらず 
- バ** ランスよくなんでも食べよう
- テ** レビやゲームは時間を決めて
- に** っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう 
- ち** ょうしょく（朝食）は毎日必ず食べよう
- ゆ** ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
- う** わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう
- い** つも早起きで **今日も元気！** 


**水分補給のベストタイミングとは？**

「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

**いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング**

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。



**保健室からのお知らせ**

○腎臓検診（尿検査）結果について  
 2次検査、3次検査の必要な人には通知をお渡ししています。その他の人は「異常なし」です。

○脊柱検査（5・6年生のみ）以外の検診が終わりました。受診の必要な人は、夏休みを利用して受診、治療をすすめてください。

○保健室のお仕事を手伝っていただいた相川先生の勤務が7月8日（木）で終わりました。大変お世話になりました。

**「よい歯」の表彰**

6年生の中から選ばれた「よい歯」の10名を紹介します。

- 6の1 岩男 真歩さん
- 小島 悠生さん
- 6の2 古賀 希美さん
- 佐藤 潤弥さん
- 長谷部 愛菜さん
- 6の3 片山 咲良英さん
- 前田 勇志さん
- 6の4 興梠 将太さん
- 諸橋 ひかるさん
- 6の5 福吉 結里さん

