



令和5年 8月 29日
 府中市立府中第一小学校
 校長 布宮 英明
 保健室 加藤 久美・山口奈那子

なが なつやす お がっき はじ なつやす ところ からだ
 長い夏休みも終わり、2学期が始まります。夏休みは、心も体もリフ

レッシュできましたか？これから早速、運動会の練習が始まってきます。

まだまだ暑い日が続きます。はやね・はやおき・朝ごはんで規則正しい生

活をすることが、熱中症や体調不良を防ぐいちばんの方法です。

2学期も元気に頑張っていきましょう。

運動会の練習がはじまります

《つぎのことに気をつけよう》

○朝ごはんは必ず食べてくる



○運動の前後には水分をとる

○汗をふくタオル、きがえをもってくる

○爪は短く切っておく



○運動のあとは、しっかり手洗いをする

○たっぷり寝て休養する

こんな症状が出たら

「熱中症」かも？

☆頭が痛くなる



☆体温があがる

☆くらくらする

☆はきけがする



☆足がけいれんする（足がつる）

1 早起きしよう



2 朝ごはんを食べよう



3 夜ふかしをしない



これからもご家庭では、朝の健康観察をしっかりと行ってください。

熱中症が疑われる場合や体調が回復しない場合は早退させます。

★水分補給について★

日常生活では、朝食・昼食をしっかり摂り、喉が渴いたら水やお茶の摂取で十分ですが、学校だよりでもお知らせしましたが、水筒の中身について熱中症予防の観点からも検討をして、スポーツドリンク系でもいいことにします。持参するにあたり注意していただきたいことがあります。

○糖分が多く含まれます

→ 肥満・むし歯・肌荒れなどが心配

麦茶
角砂糖3g約 0個

スポーツドリンク
角砂糖3g約 10個

(学校薬剤師赤羽先生より：水で倍に薄めることをすすめられました)

← 糖分が1本のペットボトルにこんなにはっています！

○スポーツドリンクに対応している水筒を使用して持ってきてください。

→酸性度の高い飲み物を長期に保存すると銅が溶け出し吐き気や下痢などの中毒症状を起こす可能性があります。(ペットボトルは不可：誤飲、ペットボトルの管理などの観点から)

○自分で持ってきたものを飲む

まだまだ暑さが続きますので、ご家庭の判断でご準備をお願いします。

2学期発育測定について

1年生	8月30日(水)	4年生	9月 4日(月)
2年生	8月31日(木)	5年生	9月 5日(火)
3年生	9月 1日(金)	6年生	9月 7日(木)

・髪の毛の長い子は、耳より下で結んできてください。

・夏休みに、マニキュアやペディキュアをしている人は必ず取ってきてください。