

ひだまり



ほけんだより No.5
上市町立陽南小学校
令和5年7月3日

梅雨が明けると、夏本番です。体が暑さに慣れていないため、梅雨明けや急激に気温が上がった日は、熱中症への注意が必要です。普段から運動をして、こまめに水分補給をするようにしましょう。また、汗の始末もきちんとしましょう。

保護者の方へお願いします

暑い中でも元気に活動する子供たちは、よくお茶を飲みます。最近「お茶がなくなった」と言う子供が増えてきています。お子さんにお茶が足りているか確認し、足りない場合は水筒を2本持たせたり、大きな水筒を持たせたりしてください。また、元気ッズ陽南を利用される場合は、元気ッズ陽南で飲む量も考慮して持たせてください。よろしくお願いします。

熱中症に気を付けましょう！

熱中症になりやすい環境

- ◆ 気温や湿度が高いとき
- ◆ 風がないとき
- ◆ 急に暑くなったとき
- ◆ 日差しや照り返しが強いとき



熱中症になりやすい状態

- ◆ 寝不足のとき
- ◆ 朝ごはんを食べていないとき
- ◆ 汗をかいても水分補給をしていないとき
- ◆ 下痢や発熱など体調不良のとき



熱中症予防のための生活習慣！

- ◆ 汗をかいて暑さに慣れる。
- ◆ しっかりと睡眠をとる
- ◆ 朝ごはんを必ず食べる。
- ◆ 水分と塩分をしっかりとる。
- ◆ 体調が悪い時は無理をしない。
- ◆ 運動をするときは、こまめに休憩する。



せいりょういんりょうすいの 清涼飲料水の飲みすぎに注意

ねつちゅうしょうぼうう すいぶん と おお おも の せいりょういんりょうすい の
熱中症予防のため、水分をたくさん取ることが多いと思います。飲みやすい清涼飲料水ですが、飲みすぎに注意しましょう。

飲みすぎると・・・

① 糖^{とう}分^{ぶん}の取^とりすぎになる！  さとう おお あく つめ 砂糖が多く含まれていても、冷たいと甘さを感じにくくなります。飲み過ぎることで、糖分も多く摂取してしまいます。	② 集^{しゅう}中^{ちゅう}力^{りょく}がなくなる！  とうぶん と 糖分の取りすぎにより、ビタミンB1が不足します。ビタミンB1が不足すると、集^{しゅう}中^{ちゅう}力^{りょく}がなくなったり、手^て足^{あし}がしびれたりします。	③ むし歯^{むしは}の原因^{げんいん}になる！  ミュータンス菌^{きん}が糖^{とう}分^{ぶん}を餌^{えさ}にして酸^{さん}を作^{つく}ります。その酸によりむし歯になります。
---	--	---



メディアコントロールチェックの結果をお知らせします

6月10日（土）～15日（木）まで行^{おこな}った、メディアコントロールチャレンジに、ご協^{きょうりょく}力^{りょく}いただきありがとうございました。

いちばんおお ばん すいみん
一番多かったチャレンジは「1番：ぐっすり睡眠コース」でした。「5番：マイルールコース」では、「ゲームの時間を守る」、「ゲームの時間は1日1時間」等がありました。

おお じぶん き まも
多くの人が自分で決めたコースを守ることができました。これからも、メディア機器の使用時間や内容を自分でコントロールできるといいですね。

