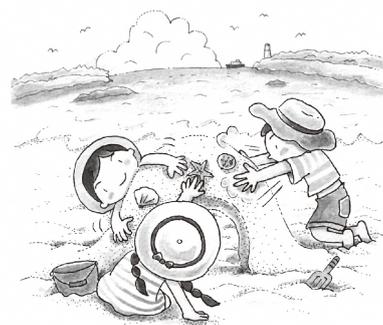


ほけんがよる

浦安市立入船小学校
令和6年7月号

夏を元気よくすごそう！

梅雨のなごりで雨の日もありますが、真夏を感じさせる日が、多くなってきました。そして、もうしばらくすると夏休み、行きたいところや、やりたいこと、楽しみなことが、たくさんあると思います。元気に活動できるように、暑さに負けない食事、しっかり睡眠をとるなど、皆さんも、おうちの人とアイデアを出しあってみてください。



出かけるときは忘れずに

ぼうし

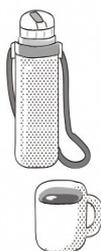
直射日光が

あたるのを防ぐ。ツバが広く通気性のよいものを。



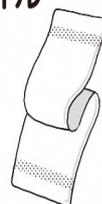
水筒

汗やおしっこから出ていく水分を補給。



汗ふきタオル

あせもやにおい対策に。清潔なものを用意して。



木陰や涼しい場所でこまめに休憩を



保護者の方へ

けんこうカードの配付について

7月に「けんこうカード」を配付いたします。以下の点についてご確認ください。

- 配付した「けんこうカード」の回収はありません。ご家庭で保管してください。
- 1～5年生は1学期に、6年生は1学期と3学期に配付します。（配付後の身体測定結果は、個票でお知らせいたします。）
- 記載内容は、健康診断の結果を転記したものとなっていますので、病院受診の記載はありません。
- 眼科相談（色覚）の結果は記載されませんが、所見のあった方にお知らせしました。

「けんこうカード」の内容をご確認していただき、むし歯や視力、その他、体の気になるところがある場合は、夏休みを利用して治療又は病院に相談してください。また、本年度の記載内容に、お気づきの点がございましたら、保健室の菅原までご連絡ください。

ただ ^{みず} の ^{かた} 正しい水の飲み方はどっち?



1

^{かわ} ^{とき} のどが渴いた時に
^の たくさん飲む



2

^{じかん} ^き 時間を決めて
^{すこ} ^の 少しずつ飲む

…正解は **2**。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた!」と思った時にたくさん飲むのは **×**。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう

夏休みにある ^{なつ やす} チャンスって?



^{なつ やす} ^{おお} 夏休みには大きなチ

ャンスがあります!

それは、

あなたがもっと健康になるチャンス

です。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

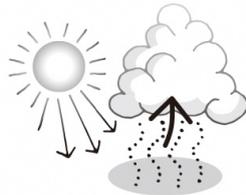
お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちのひとと相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になった
あなたに会えるのを
楽しみにしています。



もくもくと大きな雲があったら

夏 の空でよく見る、もくもくと大きな雲。これは「積乱雲」です。入道雲とも言われます。夏の暑い日差しで地面が温められ、湿った空気が勢いよく空に上って雲になるので、上に向かって大きく成長します。



気持ちの良い青空と白い雲に、さんさんと輝く太陽。夏らしくさわやかなイメージがありますが、

この積乱雲は、30分から1時間の短時間に狭い範囲で、雷を落とし、激しい雨を降させます。「ゲリラ豪雨」と言われる激しい雷雨を数時間降らせるなど災害につながることも。急に気温が下がる、風が強くなる、小さく雷の音がするなど発達した積乱雲が近くにあるサイン。川や木のそばなど危険な場所から離れ、頑丈な建物の中に避難しましょう。

