

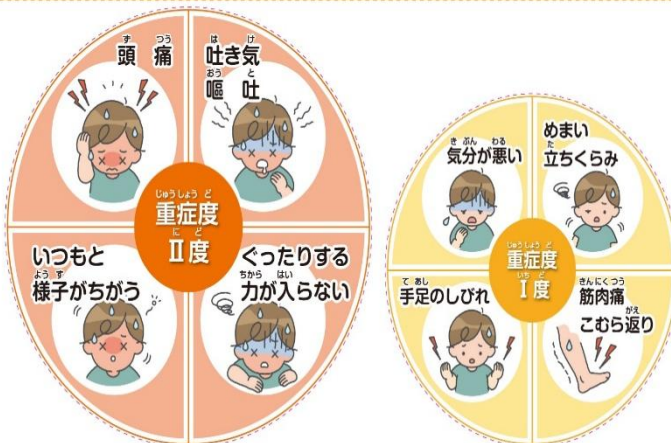


暑いが続いています。梅雨も明けました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、夜はしっかり眠り、食事もしっかり食べて体調を整えましょう。休み時間は外で元気に遊んでいる児童も多いですが、休憩もとりながら、学校生活を楽しくてくださいね。手洗いも大切です。

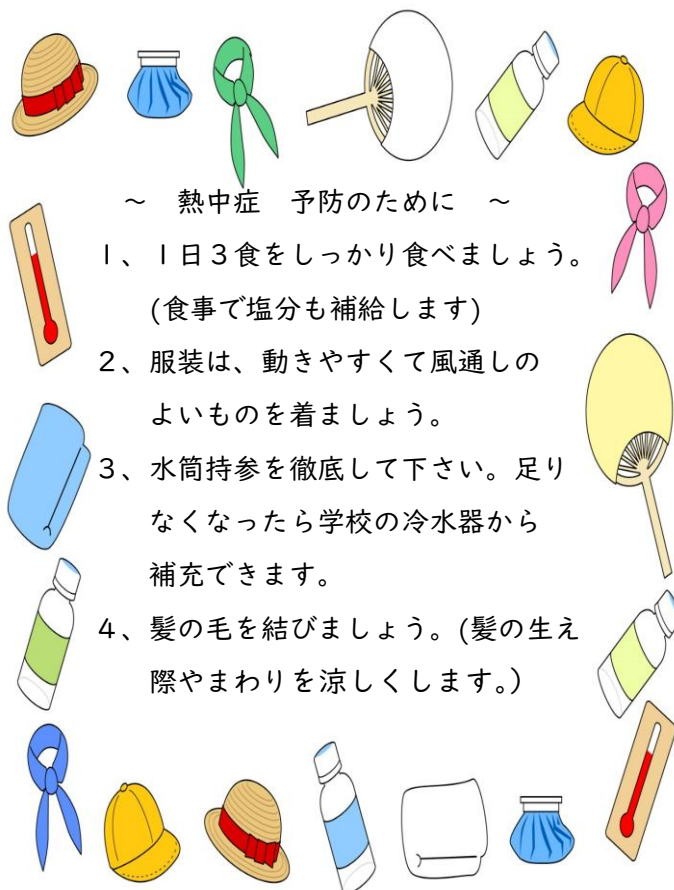
校舎内はクーラーも活用しています。汗をかいたままにしていると体を冷やしてしまいます。着替えやタオル、上着なども準備しましょう。



## 熱中症の症状



## 水分補給



～ 熱中症 予防のために ～

- 1、1日3食をしっかり食べましょう。(食事では塩分も補給します)
- 2、服装は、動きやすくて風通しのよいものを着ましょう。
- 3、水筒持参を徹底して下さい。足りなくなったら学校の冷水器から補充できます。
- 4、髪の毛を結びましょう。(髪の毛の生え際やまわりを涼しくします。)

## 保護者の皆様へ

おかげ様で今年度の定期健康診断が終わりました。事前の問診票提出や服装の準備などご協力ありがとうございました。

今回、学校での健診を受けられなかった児童につきましては保護者面談の際に「個別のもれ健診案内」を配布いたします。期限内に確実に受診されてください。(期限内であれば公費扱いとなります)

また、健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要と通知があった児童もぜひ受診していただきますようお願いいたします。

本校の児童が元気で楽しく学校生活が送れるように保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。