



# 元気な子ども!

天童市立長岡小学校

No.3

平成26年5月29日



# 急に暑くなってきました!

最近、急に暑くなったことで体調不良となり、風邪や胃腸炎で欠席する児童が、毎日5～6人おります。早く回復してほしいと願っています。

さて、子どもたちは外遊び、6年生は陸上競技会の練習と外の活動が多くなっています。汗をかいた後の水分補給と熱中症予防のために、下記の事をお読みくださり、ご協力をお願いいたします。学校でも子どもたちの健康観察に十分に注意しますので、よろしくお願いたします。



## 保護者の皆様へのお願い

★活動後など、教室内やグラウンドで十分な水分補給をおこなうために、

### ◎水筒やペットボトルに冷たい水やお茶をつめて持たせて

くださるよう、お願いいたします。お茶は利尿作用があるので、薄くしてください。

\*バランスのよい食事を食べていれば、水分補給は「水」で十分です。

★激しい運動や体育のある日は、

### ◎スポーツドリンクもよい

甘すぎるとのどが渇き食欲が落ちますので、氷などを入れて<sup>うす</sup>薄めて

くださるとよいと思います。また、担任の先生の指示に従ってください。

\*なお、容器は毎日持ち帰りますので、中をきれいに洗い新しい飲み物をつめて持たせてください。

**汗の始末** ハンカチ・タオルなども忘れずに持たせてください。

ねっちゃんしょうぼう

## 熱中症予防には...

ふだん しょくじ  
なんと**言っても** **普段の食事**が大事です!

**朝ごはんはしっかり!** 野菜・果物などを必ず食べるようにしましょう。

**主食** (ごはん・パン) + **おかず** (卵・肉・魚・豆類・野菜) + **汁物** (味噌汁・牛乳・スープ)

\*その他: 睡眠時間、排便など生活習慣が影響します。