



梅雨があけたら、本格的な夏がやってきます。急に気温が高くなり、からだ暑さに慣れていないので熱中症になる人が一番多いと言われています。たくさん睡眠時間をとり、栄養バランスの良い食事をして、こまめな水分補給で熱中症や夏バテにならないように気をつけましょう。

毎日の健康観察表に変更点があります。詳しくは裏面に記載しましたので、ご参照ください。

熱中症に気をつけて



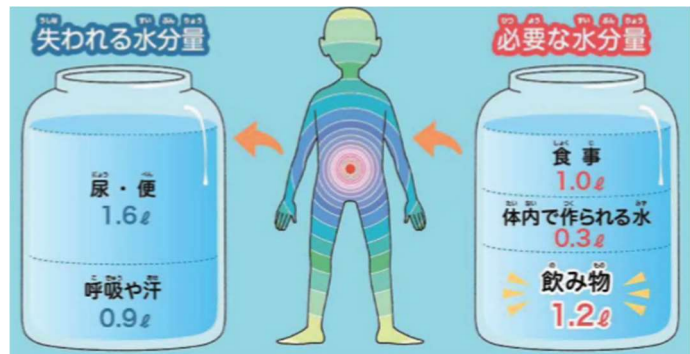
のどがかわく前に水分補給をしよう！

< 1日に必要な水分の量は？ >

毎日2.5 リットルの水分を体の外に出している私たちは、毎日2.5リットルの水分を取る必要があります。

食事や体の中で作られる水分が1.3リットルあるので、残りの1.2リットルの水分を飲み物で取りましょう。

体育や休み時間に汗をたくさんかいた時は、もっとたくさんの水分が必要です！



< 上手な水分の取り方 >

★いつ飲めばいいの？

- ねる前、起きた後
- 運動をする前、運動中、運動が終わった後
- お風呂に入る前、出た後
- 「のどがかわいた」と感じる前

★何を飲めばいいの？

- 普段：水かお茶でOKです。
- たくさん汗をかく時：スポーツドリンクや経口補水液などで塩分も補給しましょう。

★どのように飲めばいいの？

- コップ1杯分の水分をこまめに取る…学校では全部の休み時間に飲みましょう！
- ※ 私たちの体は一度に吸収出来る水分の量は、コップ1杯分（200ミリリットル）と言われています。だいたい9～10回ごくんと水分を飲むと、200ミリリットルになります。
- はげしい運動をする時は、20分に1回の水分を取りましょう。

水分補給は…
こまめに！少しずつ！





かた おうちの方へ

小学校中・高学年から中学校、高校のいわゆる「思春期」は、男女ともに体も心も大きく成長し、大人になる準備をするための大切な時期です。発育・発達には個人差がありますが、体つきや変声、性器のまわりの発毛など、しだいに大人の体に近づく変化が起こります。また、性ホルモンの働きが活発となり、女子の体には初経（初めての月経）が、男子の体には精通（初めての射精）が起こります。

子どもたちは、心と体に起こる変化に戸惑うこともあるかもしれません。お子さんが、心配なことを自分一人で抱え込んでしまわないよう、気を付けて見守ってあげてください。特に、女性の体に起こる月経は、20歳くらいまでは周期が不規則で不安定です。初経はもちろん、その後の月経も、学校で突然始まることもあるかもしれません。その時に困らないよう、必要なものをまとめて袋に入れるなどして、お子さんに持たせてください。

準備ができず、困ったときには、保健室に用意がありますのでお子さまに、保健室へ行くようお願いしてください。

その他にも、お子さんの体や心の様子で、心配なことや気になることなどありましたら、保健室へご相談ください。

生理用ナプキン2~3枚
生理用ショーツなど



いつも持っている
と安心です



毎日の健康観察表の記入・提出ありがとうございます。

7月から健康観察表右下に前月最終日の“夜の体温”を記入する項目を新たに設けました。

健康観察表は、毎月最終日に回収しますので、次の月の健康観察表の初日は、右下にある前月最終日の“夜の体温”をお忘れなく記入していただき、ご提出をお願いします。

健康観察表		年 組 番 名 前			この健康観察表は、毎日学校へ提出します。																																												
<small>◎感染症対策のために、毎日の健康観察が大切です。朝夕の検温結果を記入し、それぞれの症状がある場合は○、ない場合は×をつけてください。 ◎発熱等の風邪症状のある場合は、学校へ連絡し、自宅で休養してください。 ◎体調が優れない時も、無理をせず自宅で休養するようにしてください。</small>																																																	
月	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31																		
曜日	水	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日																	
体調																																																	
発熱																																																	
発疹																																																	
嘔吐																																																	
下痢																																																	
頭痛																																																	
その他																																																	
夜間の体温																																																	
7月最終日の夜間の体温																																																	

この記入を忘れず
にお願いします。
7月の健康観察表の
場合、6月30日の夜の
体温を書いて下さい。

