



いよいよ夏休みまであと1週間となりました。子どもたちは長いお休みを心待ちにしていることと思います。家庭で過ごす時間が長くなりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、元気に楽しい毎日を過ごせるようお声掛けをお願いします。夏休み中も、規則正しい生活を心掛け、2学期には、また元気な姿を見せてくれることを楽しみにしています。

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



2種混合予防接種のお知らせ

6年生が対象で、13歳の誕生日前日までの期間、委託医療機関で接種可能です。

7月13日（月）に、お知らせのパンフレットと健康調査票を配付しました。ご不明な点がある場合には、区の保健センター（健康・子ども課）や予防接種実施医療機関にお問い合わせください。

医療券について

就学援助を受けている方で、夏休み中に医療券で歯などの治療を予定されている場合は、7月23日（木）までに申し出をしてください。夏休み中の発行は、難しい場合がありますので、よろしくお願いいたします。

医療機関受診のお願い

健康診断の結果、病院での再検査や治療が必要とされ、「お知らせ用紙（治療勧告書）」を受け取ったご家庭は、夏休みの期間中に受診することをお勧めいたします。夏休み中にしっかり病院で診ていただき、心配のない状態で2学期をスタートさせるようにしてください。また、受診後は「報告書（受診結果）」の提出も忘れずにお願いします。

