



1学期も残すところ3週間となりました。暑い日も増えてきており、登校時に汗をかいている様子も見られます。学校でもこまめに水分補給をするよう声を掛けておりますが、登校前に水分補給をしてから家を出るようにお声掛けいただければと思います。ネッククーラー等の冷感グッズの持参も可能ですが、アイスリングの中身が漏れ出てしまうことがあるようです。破損を防ぐため、折り曲げたりせずに使うようご家庭でも声を掛けていただければと思います。

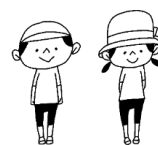


ねっちゅうしょうたいさく

### 熱中症対策のポイント

～お子さんと一緒に御確認ください～

- 水分(すいぶん) (水(みず)・麦茶(むぎちゃ)・運動時(うんどうじ)はスポーツドリンクも○) をこまめにとる
- たくさん汗(あせ)をかいたときは塩分(えんぶん)もとる
- しっかり睡眠(すいみん)をとる
- 運動(うんどう)するときは休憩(きゅうけい)をする
- 風通(かぜとお)しのよい涼しい服装(ふくそう)をする (デニム素材(そざい)や、外(そと)で黒っぽい服(くろ)は暑(あつ)くなりやすいです)
- 外(そと)では帽子(ぼうし)を被(かぶ)る



とき ねっちゅうしょう

### こんな時は熱中症になりやすいです

- 朝(あさ)ごはんを食(た)べていないとき (寝(ね)ている間(あいだ)に汗(あせ)をかいた分の水分(ぶん すいぶん)・塩分補給(えんぶんほきゅう)に朝ごはん(あさ)は大切(たいせつ)です)
- 寝不足(ねふそく)のとき
- 熱(ねつ)がある・下痢(げり)をしているなど、体調(たいちよう)が悪い(わる)とき (無理(むり)をせず、休み(やす)みましょう)

## 水泳学習がスタートしました！

先月から、水泳学習がスタートしています(各学年スタート時期が異なります)。学習後には、「気持ちよかった!」「楽しかった!」と嬉しそうなお子さまたちの姿がみられました。

水中でも汗をかくため、熱中症のリスクがあります。前日は早めに就寝する、朝ごはんで水分・塩分補給をしてから登校するよう御協力をお願いいたします。また、朝の段階で体調が優れない場合は、御家庭で様子を見る・自主学習参加とする等、無理をしないようにしましょう。

※水泳学習当日の朝に、すぐーるでの参加・不参加の御連絡をお願いしております。

すぐーる連絡がない場合は水泳学習に参加することができませんので御注意ください。



## 夏休み中のスポーツ振興センター関係書類・医療券の発行について

夏休み中に、学校でのけがで通院予定の方、医療券を使用して治療予定の方は、**7月22日(水)まで**に、担任または養護教諭までお知らせください(医療券の場合は、申込書を御提出ください)。夏休み中は、すぐに必要書類を発行できません。なお、月ごとに新たな書類が必要になりますので、通院の際はお知らせください。

## 色覚検査について

先月、2年生を対象に色覚検査の申込書を配付・回収いたしました（札幌市立学校では、小学2年生、中学1年生、高校1年生を対象に申込書を配付しております）。本校では、希望者を対象に7月10日（実施時期が前後する場合があります）に検査を実施し、結果は後日保護者の方へお知らせする予定です。なお、申込書を配付しない学年の児童についても、希望者がいる場合には、色覚検査を実施しますので、担任か養護教諭までお知らせください。

色覚の検査は、現在、学校における定期健康診断の項目に含まれておりません。先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。治療方法はありますが、授業を受けるに当たり、また職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。

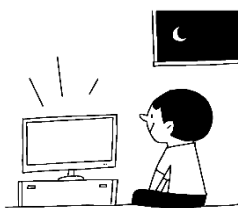
## 6年生の保護者の皆様へ

学校へ届き次第、「2種混合予防接種のお知らせ」を配付する予定です。御不明な点がある場合は、区の保健センターや予防接種実施医療機関にお問い合わせいただくようお願いいたします。

## 夏ばてチェックをしてみよう！

チェックがついた人は、夏ばてしてしまうかも…？もうすぐ夏休みですが、休み中も規則正しい生活で、楽しく健康に過ごせると良いですね！

夜更かしをしている



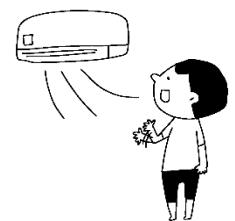
食事をとらないことがある



一日中ゴロゴロして体を動かさない



ずっとクーラーをつけている



## 夏バテに負けない！色の濃い野菜パワー

夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE（エース）」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。

