



気温が高くなってきました。学校では、水分をこまめにとるよう子どもたちに伝えていきます。熱中症予防に努めて、短い夏を元気に乗り越えたいですね。



熱中症の予防は生活習慣から

① 前日の夜：『睡眠』で体を整える
十分な睡眠で、明日のバリアを作る！



② 当日の朝：『朝ごはん』でエネルギー補給



熱中症予防は前日の夜と当日の朝から始まっていることを伝えます。寝不足の体は体温調節が難しく、朝ごはんは水分・塩分補給に不可欠です。

作成支援 Gemini

こんなときは、救急車！（119）

- 自分で水が飲めない ●受け答えがおかしい
- 迷ったときは、#7119（救急案内センター）にTELして、受診した方がよいか、相談するのもお勧めです。



けんこうしんだんのおはなし

- 尿検査を受けたお子さんは、全員異常なしです。
- 内科検診（丘珠明陽医院 原田 伸宏先生より）
今は、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎等が少し出ています。
感染症予防の基本は、睡眠や食事等の生活習慣と、手洗い、換気、咳エチケットです。健康な生活をして、免疫を高めてくださいね。
- 歯科検診（シプリデンタルクリニック札幌ふしこ 山本 芳輝先生より）
低学年で、虫歯のある子が多くみられました。糖分の摂取はどうでしょうか。歯磨きはもとより、食べ物・おやつ・飲み物を、今一度見直してみてくださいね。

