



7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう！



## 健康手帳・健康の記録のご確認を

4月からの健康診断が終了しましたので、健康手帳（5～6年生）・健康の記録（1～4年生）を配布します。**7月14日（金）に配布する予定です。**手元に届きましたら、ぜひお子さんと一緒に健康診断結果の確認をお願いします。また、成長の様子を確認するために、健康手帳は、1ページの「生活のふり回り」「健康のめあて」、4・5ページの「身長・体重の記録とグラフ」の記入をお願いします。健康の記録は、裏表紙の「健康の目当て」、3ページの「標準成長曲線」の記入をお願いします。なお、健康手帳・健康の記録は保護者印を押していただき、担任に提出してください。

7月19日（水）までに担任へ提出をお願いいたします。

## 水泳学習が始まりました！

健康調査のご協力ありがとうございました。子どもたちが、安全に楽しく学習できるように、学校でも気を付けていきたいと思えます。ご家庭でもプールのある日は、いつも以上に朝の健康観察を念入りをお願いします。

**耳掃除は、耳の中を傷つけないように優しく！**

**手足の爪は伸びていないですか？**

**持ち物には名前を忘れずに！**

**熱はないですか？**

**持ち物には名前を忘れずに！**

**具合の悪いところはないですか？  
下痢の症状はないですか？**

**夏**に多い子どもの**感染症**

7月は子どもの感染症が急激に増えます。  
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>ヘルパンギーナ</b></p> <p>38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など</p> | <p style="text-align: center;"><b>手足口病</b></p> <p>口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など</p> | <p style="text-align: center;"><b>咽頭結膜熱（プール熱）</b></p> <p>38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など</p> |
|--|---|--|

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



# その 水分不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

**水分不足**

**汗をかく分、こまめな水分補給を**

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

**睡眠不足**

**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

**運動不足**

**軽い運動で体を暑さに慣らそう**

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

## 大丈夫? そのひと言で救える命がある

**大丈夫?**

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件※。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

**もっと練習してうまくなりたい みんなの足を引っ張りたくない**

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。

もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫? 水分とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

つぶやき...

私たちが何気なく使っている「頑張れ」という言葉。「頑張れ」という言葉は時に残酷だと最近思います。

子供は「大丈夫?」と聞かれると「大丈夫」と答えてしまう傾向が強いです。「がんばれ」と言われれば「がんばらなければいけない」と思い込み、その言葉に応えようとします。ですが、その時すでに頑張っている状態だとしたら、張り詰めた状態だとしたら「これ以上何を頑張れば良いのか」と思い悩む子供も多いそうです。結果自暴自棄になったり自分や他者を傷つけたり...子供だけでなく、私たち大人も同じだと思うのです。

そんなときは頑張りを認めて心を受け止める。そんな誰かが一人でもそばにいてくれたら、救われる人たちがたくさんいると思うのです。これは決して子供だけではありません。子育てに日々奮闘している保護者の皆様も同じです。「頑張らなくて良いんだ。泣いても良いんだ。」と思えることも大切だと思うのです。

