

すこやか

2018年9月3日
和歌山市立小倉小学校



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活リズムがうまく戻せず寝不足の人、なんだか体がだるいなあ。など、元気が出ない人もいるかもしれませんね。

しばらく身体が慣れるまで、しんどいなー、だるいなーと思うこともあるかもしれませんが、バランスの摂れた食事と、早寝・早起きで体も心も早い目に休めてあげてくださいね。

運動会の練習も始まります。体調が悪いと感じたときは、早い目に先生に声をかけてくださいね(*_*)

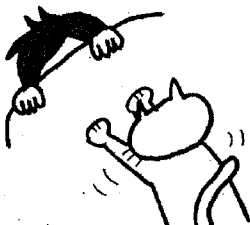
その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い

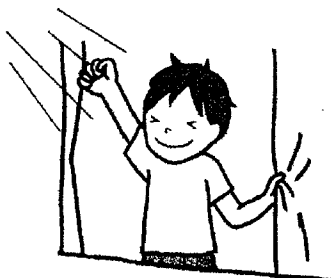


よく眠れない
朝なかなか起きられない



体がだるい

ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう!



朝起きたら太陽の光を浴びる



ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。

朝ごはんを食べる

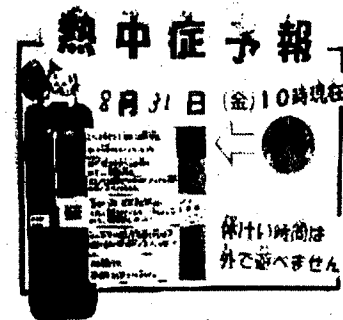


38~40°C
のお湯に
5~10分
つかる

ぬるめのお湯につかる

熱中症をひせこ

身体測定の際に、「暑さ指数 (WBGT)」「水分補給」「服装」についてお話をしました。どんな内容だったのか覚えていますか?



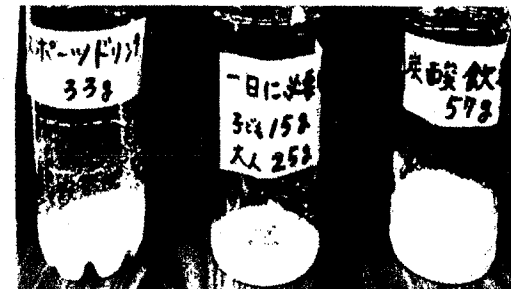
①暑さ指数 (WBGT) について

職員室前に、環境省のホームページに記載されている和歌山市の暑さ指数を掲示しているの、チェックしてくださいね。

②水分補給について

運動会の練習が始まるので、足りなくならないようにたっぷり持ってきてきましょう。運動会の練習期間中のみ、スポーツドリンクも可ですが、糖分もたくさん含まれているので飲み過ぎには気をつけましょう。

1Lのお茶やお水に約1~2gの塩を入れると、熱中症予防に効果的です。スポーツドリンクよりも、こちらの方がおすすめですと校医先生が教えてくれましたよ。



③服装について

登下校中も、暑さが厳しいので必ず帽子を被って登下校しましょう。学校でも、外に行く場合は必ず帽子を被りましょう。



健康相談について

9月20日(木) 13:30~15:30

学校医内科医の佐藤先生が、ご好意でお子様の心身の健康、子育ての相談に関して相談ののってくださいます。気にかかることがありましたら、お気軽にご相談ください。

申し込みは、以前にお配りしています申し込み用紙を提出頂くか担任に直接お申込みください。

