



7月のはじめから2週間以上、梅雨空で長雨が続いて、なかなか運動場で遊べませんでしたね。体調が「なんだかだるいな」と感じる子もいました。7月中旬になって少しお天気が回復し、晴れた日は30度を超す日もありました。気温差が激しい毎日です。

雨でも晴れても心配なのは熱中症です。

お茶やお水をガブガブ飲むのではなくて、少しずつ飲んで、こまめに水分補給をし、ごはんをよく食べて、夜はぐっすり寝るようにしましょう。クーラーも上手に使って体が冷えないようにしましょうね。外に行くときはマスクと帽子を忘れずに、帰ってきたら手を洗いましょう。

夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

こんな人は /

水分が足りない...



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

こんな人は /

栄養が足りない...



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめん、野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

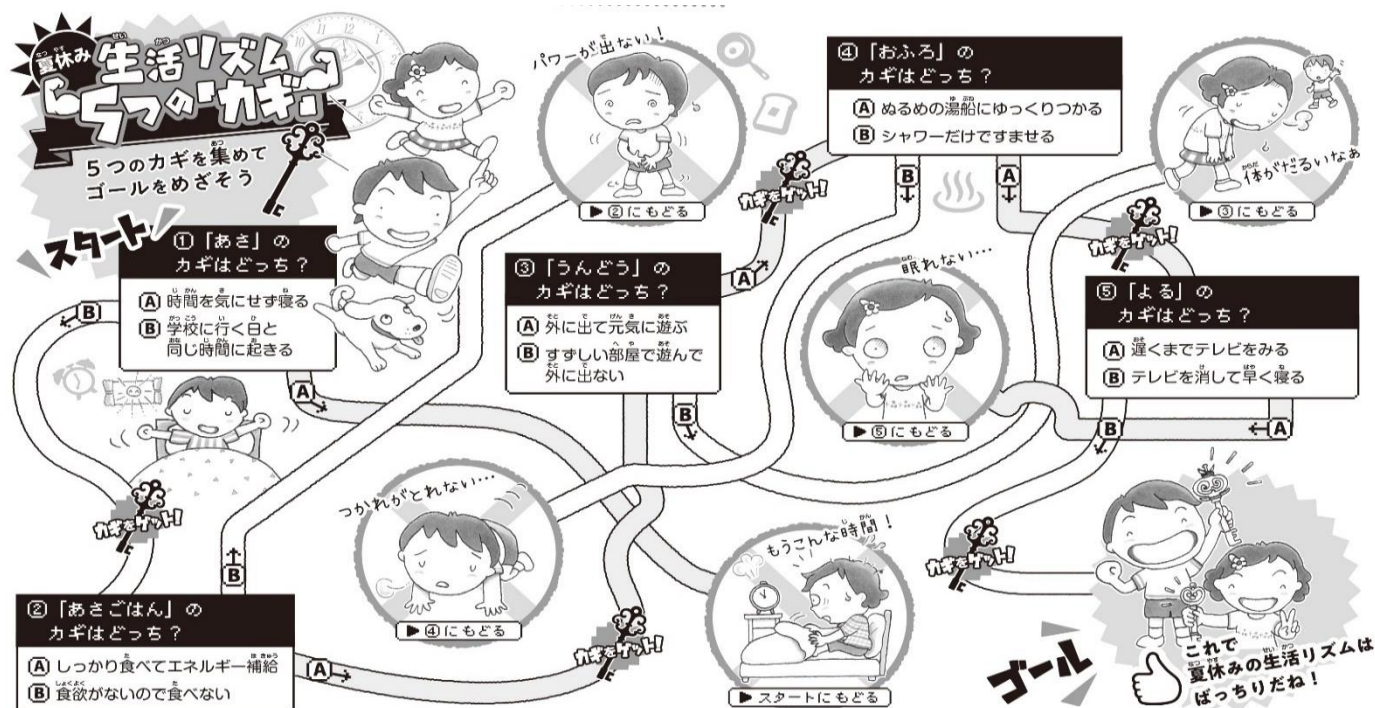
- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人は /

睡眠が足りない...



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



健康観察表をつけてみよう！

日にち	起きた時間 目標 :	ごはん 食べたところ○をつけよう	寝た時間 目標 :	自己採点 色をぬろう
8 / ()	:	あさ ひる よる	:	😊 😊 😞
8 / ()	:	あさ ひる よる	:	😊 😊 😞
8 / ()	:	あさ ひる よる	:	😊 😊 😞
8 / ()	:	あさ ひる よる	:	😊 😊 😞
8 / ()	:	あさ ひる よる	:	😊 😊 😞
8 / ()	:	あさ ひる よる	:	😊 😊 😞
8 / ()	:	あさ ひる よる	:	😊 😊 😞

まだまだ、気が抜けない新型コロナウイルス感染症。最近のニュースでは、緊急事態宣言解除後、最も多く感染者数が増えているとのこと。「感染経路が不明」が多いことが報道されています。

今は有効なワクチン等はまだありません。確かな予防として「自分でできる予防」が大切のだと思います。新しい生活様式で「人との距離をとる」「マスクをする」「手洗いをする」は学校でもみなさんが気をつけて毎日行っていますね。

これから夏本番で暑くなるこの時期、暑さで体力が消耗し、加えて免疫力が下がることが予想されます。免疫力が落ちると、ちょっとしたことで体調をくずしやすくなります。

自分でできる予防として、新しい生活様式にプラス規則正しい生活をする。特に睡眠をしっかりとることが大切です。

もし、何かいつもと違うなと感じたら、念のため、早めに受診をしてください。