



7がつのほけんもくひょう
夏をけんこうにすごそう
病気のちりょうをしよう

休校があけて2週間がたちましたが、まだ沖縄県は緊急事態宣言中。休校あけの健康調査から、休校中たのしくすごせていたと答えた人が82%、3食たべていた人は81%、感染症予防に気をつけていた人は83%だったと分かりました。神原小のみなさんは、学校に通って友達と会えるよろこびを感じている、と思います。学校でも家でもかぞくみんなでマスクや手洗いをやっていますね！頑張ってくれているみなさん、ありがとうございます！！

あつい夏 なにをのもうかな？

☆じっとしていても、1.2リットルの汗がでます。運動したり遊んだりしたときは、もっとです。汗は体のねつを下げてくれる大切なはたらきがあります。水分がたりないと汗がかけなくて、

熱中症になるおそれがあるので、水分をしっかりととりましょう。



学校の水道の水は検査されてあぜんですよ！

☆ジュースやスポーツドリンクには、たくさん砂糖がはいっていて、だらだら飲むとむし歯の原因になるのと、肥満のもとになります。ジュースはコップ1杯まで。

たくさん水分をとるときは、水か麦茶などにしましょう！

☆あせは99%が水分。はじめは

熱中症に気をつけて



くさくない、のです！ほおっておくと、あせや皮ふのよごれをえさにして細菌がふえて、においやかゆみ、あせもになります。1日1回お風呂にはいる、あせをかいたらタオルでふいたり、きがえましょう！

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がって、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

夏休みもげんきにすごそうね

暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！

な んどもこまめに水分補給すいぶん ほきゆう

つ めたいたべものやのみものにかたよらず



バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めてじかん き

に っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼうそと げんき あそ



ち ようしょく（朝食）は毎日必ず食べようまいにちかならず た

ゆ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しようまい も ある き たいおう

い つも早起きで今日も元気！はや お きょう げん き



さけましよう
寝る直前の



スマホやタブレットの画面からはブルーライトが出ていて脳が「朝かな」と思っ
てしまい、眠りが悪くなる
ことがわかっています。寝
る1時間前にはメディアを
つかうのをやめましよう。

おうちのかたへのメッセージ



☆4月にチェックしていただきましたが、**シラミ**が発生している学年があります。子どもたちが楽しみにしているプール学習を安全にさせてあげるためにも、再度、神原小全世界帯でチェックをおねがいします！一斉に駆除していきましょう！

☆**歯科・眼科・耳鼻科**など、治療の必要な児童は、夏休み等を利用して受診をお願いします！**歯医者さん**でむし歯を治療できた児童へは、**特製しおり**をプレゼントしていますよ～