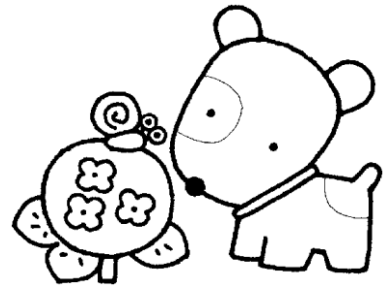


# ほけんだより

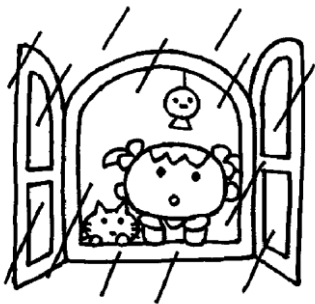
～おうちの人と読みましょう～

## 6月



平成30年6月 大阪狭山市立南第二小学校

### じきす じめじめとした時期も、さわやかに過ごそう！



梅雨の季節となりました。天気や気温が大きく変化し、体調をくずしやすい時期です。しっかりと睡眠をとり、朝ご飯を食べて、元気に過ごすことができるようにしましょう。雨の日も、安全に楽しむことができるように工夫してみましょう！



### あんぜん じゅうじつ かくしゅう 安全で充実したプール学習のために！



**心配なところがある人は  
病院で相談しましょう**

お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。

「プールなんです...」

**カラダを清潔に  
しておきましょう**

みんなで入るプールです。前日のお風呂やシャワーは、しっかりと！

**睡眠を十分に  
とみましょう**

水泳はほかの運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう

**自分の体調を  
確認しましょう**

不安があるときは、ムリせずに先生に言いましょう。

元気だよ

**きちんと朝ごはんを  
食べましょう**

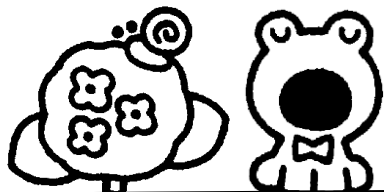
お腹が空いたまま水泳をすると気分が悪くなってしまいます。

「もぐ」

**しっかりと  
準備運動をしましょう**

全身の筋肉をほぐすことで事故を防げます。

「おいっちは」



# すいぶんほきゆう 水分補給できていますか？

「なんかしんどいねん〜。」と言って、保健室に来る人がいます。「朝から、何か飲んだ？水分はとっている？」と聞くと「朝は飲んだけど、学校に来てからは飲んでない！」「今日は、雨やから外で遊んでないねん！のど渴いてないから飲んでない！」と返事する人がいます。が…

## △それは、かなりキケンです△

**なぜなら、わたしたちの体の半分以上は水分でできているからです。**

### 体のなかはカラカラ？

1日じっとしていても、約500ml（みんなが持ち歩くペットボトル1本分の汗をかいています。寝ている間にも、約200ml（給食の牛乳1本分）の汗がでています。「のどが渴いたなあ。」と感じていなくても、みなさんの体は知らない間にカラカラになっているのです。



人間の体の約60%は水分でできています。

### 脱水症状とは？

体のなかの水分がなくなってしまうことを脱水症状といいます。脱水症状になると、頭痛やふらつき、吐き気、眠気などを起こします。重症になると意識を失ってしまいます。

### こまめな水分補給を！

のどの渴きを感じる前に、体のために学校に着いたとき、20分休み、昼休み、帰る前など…時間を決めてこまめに水分をとるように心がけましょう！！



## けんこうしんだん けっか ～健康診断の結果について～

学校では、病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。ですが、子どもたちの健やかな成長のため定期受診の目安にしていただければと思います。よろしくお願ひいたします。

