



高浜市立港小学校
令和3年7月
No. 4
おうちのひとといっしょに
読んでね。

だんだんと暑くなってきましたが、これからもどんどん暑くなってきました。5月に行った港っ子生活チェックでの生活は続けていますか？これまでの新型コロナウイルス感染症の予防策を続けながら、熱中症、食中毒などにも気をつけて、体調管理をしていきたいですね。夏の太陽に負けないくらい元気に過ごしましょう。

からだがかべとべとする、そんな時は・・・

「汗をかいた後、体中べとべとして気持ち悪い！」

そんなとき下着を着てみてください。

暑いのに、さらに1枚着たら、よけい暑くなる・・・？なんて思いますか？

実は逆なのです。下着が汗を吸い取ってくれてベタつきを抑えられます。しかし、下着が汚れていては汗の吸い取りも悪くなってしまいますので、たくさん汗をかいたときはこまめに着替えるようにしましょう。



まいにち からだ てがみ 毎日、身体からのお手紙もらってる？

うんちは身体からのお手紙です。調子の良いときにはバナナ型の良いうんちが出ます。出すのを我慢するなどしてためてしまうと、固くて出しにくいうんちや、ドロドロのうんちになってしまいます。

■いいうんち

バナナのような形で、あまりくさくなく、するっと気持ちよく出るようなうんちです。



■よくないうんち

かたくてコロコロしていたり、水分が多くてドロドロだったり、げりっぽいものなどもあります。とてもくさく、気持ちよく出なかったり、出すときにおなかのいたかったりします。



■いいうんちを出すために






- 規則正しい生活をして、はいべんのリズムをつくる
早ね早おき、朝ごはんをきちんと食べるなどの規則正しい生活をして、朝うんちに行く習慣をつけます。運動をするのも大切です。
- おなかの中の環境を整える
野菜やいも、きのこや海そうなど食物せんいの多いものや、ヨーグルトや納豆などはっこう食品は、よい菌を増やしておなかの中の環境を整え、便秘を防いでくれます。







☆毎日、お手紙もらって、おなかすっきりを目指しましょう！！

ねっちゅうしょう たいさく 熱中症の対策を！

あつ ひ つづ 暑い日が続いています。しょうこうぐち つく けいじ 昇降口に作った掲示にみなさんは気付いていますか？あんぜん ちゅうい けいかい げんじゅうけいかい うんどうちゅうし 安全・注意・警戒・厳重警戒・運動中止の5つありますが、今年はまだ注意と警戒しか出していませんね。これはねっちゅうしょう かんきょう 環境であることを表しているねっちゅうしょうちゅういほう 熱中症注意報です。熱中症の予防にはひごろ たいちょう 体調管理（じゅうぶん すいみん じょくじ てつだ 十分な睡眠、食事、手伝いなど）がたいせつ ですが、ねぶそく 寝不足のときやたいちょう わる 体調が悪いときは、特にねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意が必要です。ねっちゅうしょうちゅういほう 熱中症注意報をさんこう にしつづ、自分のたいちょう 体調に合わせたあそびかた 遊び方をかんが 考えていきましょう。

気温	WBGT	熱中症予報	注意すること
35	31	 うんどうちゅうし 運動中止	うんどう 運動はしません。
	28	 げんじゅうけいかい 厳重警戒	はげ 激しい運動（持久走など）は しません。
	24	 けいかい 警戒	せつぎよくてき 積極的（30分ごと）に やす 休みます。
	21	 ちゅうい 注意	せつぎよくてき すいぶん 積極的に水分をとり、 たいちょうふりよう き 体調不良に気をつけます。
		 ほほあんぜん ほぼ安全	すいぶん 積極的に水分をとります。

ねっちゅうしょう ふうせ ぼいんと 熱中症を防ぐ4つのポイント

<p>すず ふくそう 涼しい服装</p>  <p>気温にあった涼しい服装をしよう。</p>	<p>ひかげ つか 日陰を使う</p>  <p>日陰を利用し、裸足（裸み）をしよう。</p>	<p>かさ ぼうし つか 傘や帽子を使う</p>  <p>帽子や傘を使って、日差しが直接当たらないようにしましょう。</p>	<p>すいぶんほきゆう 水分補給</p>  <p>のどが渇く前に、こまめな水分補給をしよう。</p>
--	---	--	---

保護者の方へ

日頃からお子さんの健康管理についてご留意いただきありがとうございます。熱中症も今後心配される季節になりました。昨年同様、マスク着用で動くことも考えられます。体育時、休憩時間等には特に注意をしていますが、熱中症予防も含め、7月も引き続きお子さんの健康管理についてお願いいたします。

また、感染対策の中、無事健康診断が終わりました。健康診断の結果については、病気の疑いのあるお子さんにのみ、「お知らせ」をお渡しします。配付後、専門医の診察・治療に行ってください。なお、学校における健康診断は、問題や疑いのある人を選び出すスクリーニングですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。また、受診結果を学校へ提出いただきますようお願いいたします。