

# すこやか

令和5年9月1日

## ★2学期も心と体の健康観察や体調管理をお願いします。

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。さあ2学期と張り切っている子もいれば、気が乗らない子もいるかもしれません。少しずつ学校生活に慣れながら、心も体も調子を整えていきましょう。何か気になること、心配なことがありましたら保健室にもご相談ください。

暑い日が続きます。学校では、熱中症対策をとりながら教育活動をしています。地域や学校では、まだインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が出ています。引き続き、お子さんの健康管理や健康観察フォームの入力をお願いします。



★アクティブデイの練習も少しずつ始まります。熱中症予防・けがの防止のためにも、睡眠や朝食をしっかりとらせてください。

朝食をしっかりとることによる塩分・水分等の摂取も熱中症予防に重要です。

★水筒・帽子・タオルを忘れずに持たせてください。



★熱中症予防のため、水筒持参によるこまめな水分補給を勧めています。アクティブデイ（10月7日）までは、水やお茶だけでなく、スポーツ飲料やイオン飲料の持参も可とすることにしました。

暑い時期の運動時に水分だけでなく塩分等を補給するためです。

ただし、以下の点に留意してください。保護者の判断でご検討ください。

- 1 スポーツ飲料は糖分が多いため、飲みすぎに気を付けさせてください。
- 2 水筒を2本用意し、1本をお茶や水にしてもよいと思います。
- 3 日本小児歯科学会のウェブサイト「イオン飲料とむし歯に関する考え方」が出ています。参考にしてください。

小学生は、生えて間もない永久歯がむし歯になりやすいため注意が必要です。



環境省熱中症予防情報センター 暑さ指数 暑さ指数

環境省熱中症予防情報サイト  
暑さ指数や熱中症対策の情報が見られます。