



※おうちのひとといっしょによみましょう。

待ちに待った夏休みがいよいよ始まります。生活リズムを崩さないように
気をつけて、一日一日を大切に過ごしてください。たくさん遊んで、しっか
り勉強して、元気に2学期の始業式で会いましょう。みなさんの素敵なお話
を聞くのが、今からとても楽しみです。

暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に

汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもってしまう服装だと、汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

**特にこんな子には
おすすめです**

- ◎ 汗をかきやすい子
- ◎ 肌が敏感な子 など

普段の水分補給

なにか最適？

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおすすめ。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。

スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかくときはスポーツドリンクもいいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。

食事

じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。

●●●●●●●● **かしこい水分補給が夏の元気の力** ●●●●●●●●

保護者の方へ

健康診断結果の一覧表を同封しております。眼科検診が悪天候のため延期となり、結果のお知らせが遅くなってしまいました。申し訳ございません。一覧表を見ていただき、病院受診が必要な項目がある場合には夏休み中に受診をしていただけるとありがたいです。よろしくお願いいたします。



みなさんは使っていますか？ ハンディファン

手軽に涼しさを得られるハンディファンですが、
熱中症のリスクを高めることもあります…。



体温を上 昇 させる

体温が 35度以上で使用すると体温よりも熱い風が送られ、体に熱が蓄積されます。



風で肌の表面だけで涼しさを感じる

体内に熱がこもっていても気づきにくく、水分補給や休息が遅れがち

になります。

▷ **使うときは肌にも水分補給をしよう！**

濡れタオルやミストで肌を濡らして風を当てましょう。水分は蒸発するとき体の熱を逃がしてくれます。ハンディファンの風が効率よく蒸発させてくれるので冷却効果がぐんと高まります。

