

ほけんだより



流山市立
西深井小学校
No. 2

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？急に暑くなったり、雨が降ったり、体調を崩しやすい季節です。4月からの緊張がゆるんで疲れが出やすい時期でもあります。睡眠をたっぷりとって、元気に生活できるようにしましょう。

健康診断 続きます

☆尿検査の日程が決まりました☆

1次回収日：5月22日（水） 予備日：5月29日（水）

です。容器は前日に配付します。忘れずに提出しましょう。



保護者の方へ 書類の提出にご協力いただきありがとうございます

健康の記録の記入・提出をいただきありがとうございました。5月には、内科検診に向けて「結核・運動器検診票」をお配りします。また、1年生は心臓検診に向けて「心疾患調査票」もお配りします。提出物が多くご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。



今年の5月は暑い日が多くなる予想が出ています。休み時間に外で元気に遊んだ後に顔を赤くしている子がたくさんいます。早めに熱中症対策を始めましょう！

水筒を持ってこよう!

中身は水かお茶かスポーツドリンクです。お茶やスポーツドリンクには注意点があります。

○お茶：利尿作用に注意

→緑茶やウーロン茶には“カフェイン”が含まれています。カフェインには尿（おしっこ）を出しやすくする作用があります。そのようなお茶だけを飲んでいると、飲んだ量以上に尿がたくさん出てしまい、せっかく水分補給をしているつもりなのに、実は体の水分が減っていることに…

水分補給には、カフェインの含まれていない麦茶などがおすすめです。

○スポーツドリンク：砂糖のとりすぎに注意

→スポーツドリンクは塩分を摂取することができますが、糖分もたくさん含まれています。一般的なスポーツドリンクには、500mlに約25gの糖分が入っています。

飲みすぎには注意をしましょう。



5～15℃の飲み物が、吸収がよく、体を冷やす効果も大きくなるといわれています。氷を入れてくると良いですね。

朝ごはんを食べてこよう!

水分は、飲み物からだけでなく、食事からとることもできます。朝ごはんを食べることで水分、塩分をとることができます。朝ごはんを食べないと熱中症になりやすくなってしまいますので、必ず食べてくるようにしましょう。



- ・パンよりごはんの方が水分をたくさん含んでいるのでおすすめです
- ・みそ汁や漬物などをつければ、塩分も摂取できます