

れいわ ねん がつ にち
令和3年5月21日

ほごしゃ みなさま
保護者の皆様

かどましりつすなごしょうがっこう
門真市立砂子小学校
こうちょう みつなが せいいち
校長 満永 誠一

けんこうかんり ねが 健康管理についてのお願い

ことし たいへいようこうきあつ つよ しよう はや つ ゆい あめもよう つづ
今年^{ことし}は太平洋高気圧^{たいへいようこうきあつ}が強^{つよ}く、異様^{しよう}に早い梅雨^{はや つ ゆい}入りで、雨模様^{あめもよう}が続^{つづ}いています。

きおん たか こ どもたち が 暑さ に 慣れて おらず、その上、湿度^{うゑ しつど}の高い
気温^{きおん}はあまり高^{たか}くはありませんが、子ども^こたちが暑^{あつ}さに慣^なれておらず、その上、湿度^{うゑ しつど}の高い
この時期^{じ き}は、実は熱中症^{じつ ねちゅうしょう}になりやすいといわれます。

つきましては、ご家庭^{かてい}でも健康管理^{けんこうかんり}のため、以下の3つの「とる」について、ご留意^{りゅうい}いただき
ますようお願い^{ねが}申し上げます^{もう あ}。

き 記

1. 睡眠^{すいみん}をしっかりとする

2. 朝食^{ちようしやく}を必ずとする

3. 水分^{すいぶん}をこまめにする

ねちゅうしょう ☆熱中症とは・・・

めまいやだるさ、気持^きち悪^{わる}さなどを感じ^{かん}、ひどくなると、吐き気^はを強^けく感じ^{かん}たり、意識障^い害^{しきしょうがい}を
おこしたりします。体^{からだ}の中^{なか}の水分^{すいぶん}や塩分^{えんぶん}（ナトリウムイオンなど）のバラン^{たいおん}スがくずれ、体温^{たいおん}を
ちようせつ 調節^{ちようせつ}できなくなることで起^おき、体調^{たいちよう}の悪^{わる}い人^{ひと}、暑^{あつ}さに慣^なれていない人^{ひと}、運^{うんどう}動^{どう}する習^{しゅうかん}慣^{かん}のない
ひと 人^{ひと}などがなりやすいといわれます。

じさん ☆スポーツドリンクの持参^{じさん}について

がつまつ さくねんど どうよう ねちゅうしょうたいさく ひつよう おう も
9月^{がつまつ}末^{まつ}ごろまでは、昨^{さくねんど}年度^{どうよう}と同^{どうよう}様^{よう}、熱中症^{ねちゅうしょう}対^{たい}策^{さく}として必^{ひつ}要^{よう}に應^{おう}じて、スポー^もーツ^もドリンク^もを持^もっ
てきて^よても良^よいこととします。