



令和 8 年 7 月
柏原市立柏原東学校
おうちの人と一緒に

よみましょう

7月には「涼 月」という別名があります。昔 の人は、7月の夕方や夜などの涼しさを表現 したものです。しかし、今の7月は、これからが夏本番！熱中症 になりやすい季節でもあります。睡眠をしっかりととり、朝ごはんを食べるなどの生活リズムを整え水分補給や運動時の休憩 もしっかりおこなってくださいね。

ねっちゅうしょう

よぼう

熱中症を予防しましょう

熱中症を予防するには

① こまめに水分補給する

のどがかわく前に水分補給しましょう。

普段はお茶や水で水分を補給し、たくさん汗をかくときは

スポーツドリンクなどで塩分もとるようにしましょう。

② 日頃から健康管理をする

毎日三食しっかり食べる、十分な睡眠をとるなど規則正しい生活習慣を心がけ、体調を整えておきましょう。

③ 無理をしない

体調が悪いときは無理をせず休みましょう。

④ 暑さに備えた体作りをしましょう



◆「健康の記録」の配付について

1学期に実施した健康診断の結果を、「健康の記録」にまとめ、夏休み前に配布します。各検診終了後、病院受診や精密検査が必要な場合はお知らせを配付しています。受診がまだの人は、夏休みを利用して受診し、受診結果を学校に提出して下さい。

※視力検査と歯科検診は検診後、全員に結果を配付しています。

ねんせい
5年生

りんかんがくしゃ
もうすぐ林間学舎

せつかくの楽しい行事ですから病気やけがをしないようにしましょう。
ご家庭でもお子さんの体調管理を出発当日まで念入りにお願いいたします。ご協力 よろしく願います。

林間学舎 準備OK 🍵 ?



○規則正しい生活

○常備薬

(酔い止めなど普段飲んでいる常備薬がある人は持参しましょう)

いつ飲むかお子さんに伝えてください。

○はきなれた靴

○動きやすい服装

の 乗 り 物 酔 い を 防 ぐ

楽しいはずの校外学習、でも乗り物酔いになりそうで心配…。そんな人は、自分でできる予防法を知っておくと安心です。たとえば、こんなことを試してみてね。



前日までに準備

- ・酔い止めの薬を用意する
(飲み方や飲むタイミングに注意する)。

当日、気をつけること

- ・新鮮な空気を吸う
(外の新鮮な空気を吸ったり、風にあたったりする)。
- ・楽な姿勢をとる
(シートを倒したり、横になったりする)。
- ・体を締めつけない衣服を着る。
- ・緊張をほぐす
(深呼吸をしたり、友だちとおしゃべりしたりする)。
- ・嘔吐を無理に我慢しない。

