

お子さんと一緒に読んでください。

令和7年 一宮市立小信中島小学校 7月号

いよいよ夏本番。^{なつほんばん} 登下校中に少し歩^{ある}ただけでも、たくさん汗^{あせ}を
かく季節^{きせつ}になりました。こまめに水分補給^{すいぶんほきゅう}をし、暑^{あつ}さに負^まけないよ
う、元^{げん}気いっぱい過^すごしましょう。



ひ つづ ねっちゅうしょう き 引き続き、熱中症に気をつけよう！



6月の中旬^{がつ なかごろ}に、保健委員会^{ほけんいいんかい}のみなさんが「どうして熱中症^{ねっちゅうしょう}になる
の？」という絵本^{えほん}を読^よんでくれましたね。まだまだ暑い日^{あつ ひ}が続^{つづ}きます。
どんな内容^{ないよう}だったかを振^ふり返^{かえ}って、熱中症^{ねっちゅうしょう}に気^きをつけて過^すごしまし
よう。

1. 暑いときはこまめに休憩^{きゅうけい}しよう

遊^{あそ}んでいて「暑い^{あつ}な」「つかれた^{おち}な」と思^{おも}ったら、すぐ日かげ^ひや涼しいところ^{すず}で少し休
もう。体調^{たいちょう}がよくない時^{とき}は、室内^{しつない}で静か^{しず}に過^すごそうね。

2. こまめに水分補給^{すいぶんほきゅう}をしよう

「のどがかわく前^{まえ}」に水^{みず}やお茶^{ちや}を少しづつ飲^{すこ}もう。運動^{うんどう}やたくさ
ん汗^{あせ}をかいた日^ひは、スポーツドリンク^{けいこうほすいえき}や経口補水液^{けいこうほすいえき}もおすすめ。



3. よく寝^ねて、朝ごはん^{あさ}をしっかり食べよう

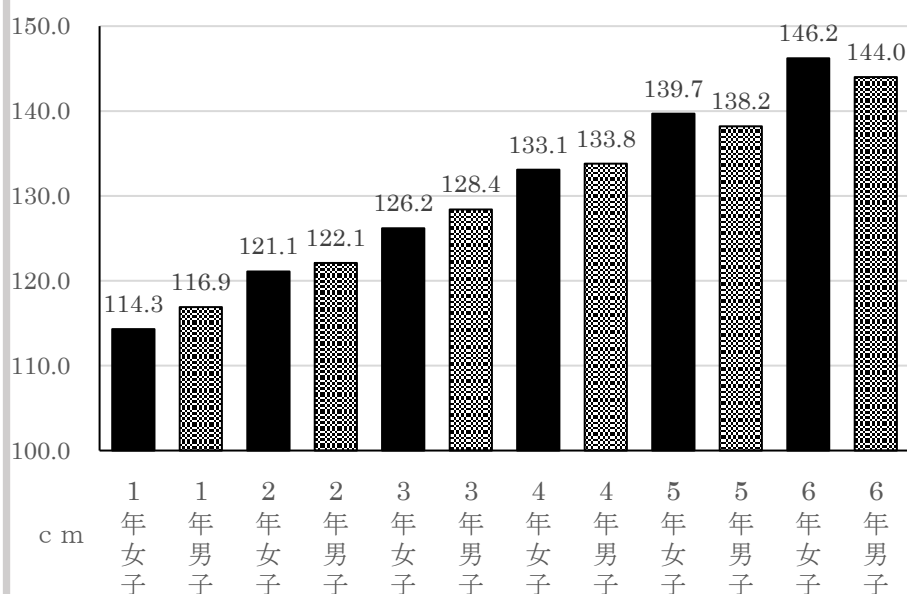
ぐっすり眠^{ねむ}って朝ごはん^{あさ}を食^たべると、体^{からだ}の元^{げん}気が続^{つづ}いて暑^{あつ}さにも負^まけにくくなるよ。

身体測定をしました♪



4月に入ってすぐに身体測定がありました。昨年度から身長も体重も増え、ひとまわり大きくなったことと思います。来週中に「定期健康診断の記録」の用紙を配ります。昨年度からどのくらい成長したのかを見て、これからも睡眠、栄養をとることを心がけて大きくなっていきましょう。

身長しんちょうの平均へいきん



体重たいじゅうの平均へいきん

