



7月に入ってから、気温・湿度とも高い日が続き、熱中症警戒アラートが発表されています。この時期は、暑さからの食欲不振や睡眠不足から体調を崩しがちです。規則正しい生活が送れるように、ご家庭でもご配慮をお願いいたします。また、これから始まる夏休みの部活動やつくば未来塾等で登校する後期課程生は、暑い中での活動となります。熱中症予防のために水分補給（適度の塩分補給ができる薄めたスポーツドリンクをお勧めします）や登下校での帽子着用、汗拭きタオルを持たせる等の健康管理のご支援を引き続きお願いいたします。

夏を元気に過ごすために

暑い夏を元気に乗り切るためには、「規則正しい生活」を送ることが大切です。ご家庭でも、夏休み前にお子さんと話し合っはいかげでしょうか。



食

3食きちんと食べましょう！

特に朝ご飯は大切です。朝起きたときに体はエネルギー切れの状態、エネルギーを補充しないと元気に活動できません。また、朝ご飯で塩分を補給しておかないと、汗で水分と一緒に塩分も流れてしまうため、熱中症になる危険が高くなります。

動



熱中症予防の観点から、エアコンを上手に使う生活は大切ですが、冷え切った部屋で1日中過ごすことがないように気をつけましょう。1日1回は、体を動かす時間を作って運動しましょう。寝る直前に運動を行うと、眠れなくなる場合もあるので注意しましょう。



起

体のリズムは、起きる時間で調節されています。休日もなるべく同じ時間に起きよう習慣づけましょう。そして、朝、目覚めたら、太陽の光を浴びましょう。

寝



スッキリと起きることができていない原因のひとつに睡眠が足りていないことが挙げられます。睡眠は、疲れた心や体を修復したり、記憶を定着させる等の大切な役割があります。また、午前2～4時が熟睡になるタイミングといわれています。入眠時間も整え、質のよい睡眠になるようにしたいですね。

日本スポーツ振興センター災害共済給付について



お子さんが、学校の管理下(学校で授業を受けているとき・休み時間・部活動・登下校等)において負傷し、医療機関等を受診された場合は、加入者を対象に日本スポーツ振興センター災害共済給付書類をお渡ししますので学校までお知らせください。書類は、医療機関や調剤薬局等にて記入していただいた後、振込依頼書(保護者がご記入)と併せてご提出ください。**申請の手続き上、毎月25日までにご提出いただいたものを当月分の申請**とさせていただきます。(休日・祝日や長期休業等により締め切り日が変更になる場合もあります。)何か不明な点がありましたら、保健室にご相談ください。

むし歯の治療や視力・聴力・運動器等の精密検査が必要な場合は、夏休みを利用して医療機関を受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。