



今年は異常気象でマレーシア国内が特別な暑さのため、運動会が延期となりました。また、屋外の活動（外体育、休み時間の外遊びなど）が禁止となっています。熱中症の予防にいつも以上に気をつけて過ごしていきたいと思います。御家庭では睡眠時間など生活リズムを整え、基礎体力をつけて元気に登校できるように、声掛け、御協力をお願いします。

## 熱中症を予防しよう！

お子様と一緒に読んでください。



熱中症は、暑い場所にいる時などに体温のコントロールが上手くできなくなる病気です。めまいや頭痛、吐き気、ポーっとする、ふらふらするなどの症状が出てきます！！  
予防が大切です。予防法を確認しましょう！！

### ①こまめに水分補給

運動を始める前にごくっと 1~2口水を飲むことは、熱中症の予防に効果的です。そのあとも約15分に1回は水分補給をしましょう！体育では先生から声がかかります。体育の水飲み休憩の時は、のどが渴いていなくても必ず水分補給をしてください！

体育館など屋内での活動でも、熱中症になることは

運動前に飲むのは効果的です

あります。こまめな水分補給と休憩を意識して活動するようにしましょう。



### ②帽子と薄着

外遊びや外での活動の時は、帽子をかぶりましょう。直射日光の暑さから守ってくれます。また、風通しのよい服、汗をよく吸う服がおすすめです。通気をよくするために、体操着はウエストから出して着用すると涼しいです。



### 汗ふきタオル 忘れずに！

汗をかいたまま、エアコンの効いた部屋に入ると、汗が冷えてかぜの原因に！

### ④体調の悪い人・暑さに弱い人は…

### ③暑さに慣れよう！

マレーシアは年中暑いので暑さに慣れていて、熱中症の症状で来室する子は少ないです。でも、今年は例外です。9月までは例年以上に暑い日が続く予報です。特に注意しましょう！！

体が暑さに慣れるまでは、運動は軽め・短めで！

暑さの影響には、個人差があります。体力のない人・前に熱中症になったことのある人・無理をしてしまう人などは運動を軽めにするようにしましょう。調子の悪い時の運動は禁止です！



それでも… 調子が悪くなった時は…すぐに大人に知らせましょう！！

涼しいところで休み、水分補給をしましょう。体をぬれタオルでふくのもおすすめです。よくなる時には、病院へ行きましょう！！



## ペットボトル症候群



スポーツドリンクは水分と塩分を補給することができる優れたものです。

しかし、スポーツドリンクには **たくさんの糖分も含まれています。**

そのため、運動時以外の日常生活でスポーツドリンクを飲み続けると、**水分をとっているのにのどが渇いたり、体がだるくなったりする**など、「ペットボトル症候群」の心配も起きてきます。運動に合わせて水や氷で薄めるなど、量と濃度を調節するようにしましょう。また、必要な時以外はお茶や水を飲むようにしましょう。

★スポーツドリンクは、運動するときだけ飲むようにする。

★普段の水分補給は、水かお茶にする。



### 健康診断の結果について

それぞれの健康診断の結果は、**異常ありや、要精密検査と結果が出た時のみお渡し**しています。治療勧告の用紙が届いたら、内容を確認の上、受診をお願いします。**受診後は切り取り線以下を御記入の上、学校に提出してください。**

1学期末に全ての結果を記載した「健康診断結果のお知らせ」を配布します。昨年度から学校保管をしていないので、家庭で保管のほどよろしくをお願いします。



### 色覚検査の受診希望について

本校では、小1、中1を対象に希望者を取って、色覚検査を実施しています。

該当学年以外でも転入などの事情で今まで検査をしたことがない児童生徒は、保健室で検査を受けることができます。

希望される方は、6月9日（金）までに 担任の先生を通して保健室までお知らせください。

色覚は視力と違い、年齢によって変化したり、治療によって見え方が変わるものではないので、繰り返し検査をする必要はありません。御不明な点がございましたら、保健室 岡田まで御連絡ください。



### 傷害保険について

学校の管理下（登下校中のバス、校外学習、宿泊行事を含む）でけがをして、病院を受診した際は、保険が適応されます。詳細は学校要覧を御確認ください。傷害保険の利用を希望されるときは、書類をお渡ししますので、担任を通して保健室までお声かけください。