



令和6年5月22日
大津市立長等小学校

～おうちのひとといっしょによみましょう～

5月に入ってから、体調を崩す人が少し増えてきました。

急に気温が高くなってきたことから、熱中症が心配されます。体育の前後や長休み・

昼休み前後はもちろん、のどがかわいていなくても休み時間になったらお茶などの水分をと

るようにしましょう。頭痛や腹痛の症状で、保健室に来た人の水筒を確認すると全然減っ

ていない人もいます。学校にいる間に少なくとも一日約1リットルは水分をとるようにし

ましょう。荷物が重くなるので大変ですが、楽しく元気に過ごすために、保護者のみなさま

もご協力よろしくお願いします。

～経口補水液、スポーツドリンクについて～

本日より運動会が終わるまで、経口補水液（OS-1）

とスポーツドリンクを持ってきててもよい期間となります。

〈保護者の方へ〉

家から持ってくる水分が経口補水液やスポーツドリンクのみとならないように、お茶もしくは水等もあわせて持ってきていただきますようお願い
します。

ペットボトルで持参される場合は、自分のものだと分かるようにペットボトルカバーをされることをおすすめします。また、内容量が限られていることや破損の心配があるため、パウチタイプの飲料は持たせないでください。

スポーツドリンク（500ml）の中には塩分のほかに約33g（角砂糖10個分）の糖分が含まれているものもあります。＜※商品により異なります＞

スポーツドリンクの取り過ぎには気をつけて、朝ごはん（みそ汁や塩鮭等）をしっかりと
食べることで、できる限りのエネルギーや塩分をとれるようご協力お願いします。



なんだか元気が出ない人へ…

まずは早起き!

いいリズムで毎日元気

早起きして
朝日を浴びる

朝ごはんを
ゆっくり食べる

ウチが出て
スッキリ

早く眠くなって
朝までぐっすり

お腹が空いて
ごはんがおいしい♪

元気に遊ぶ・
運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

学童う歯予防対策事業について

大津市では、国民健康保険の保健事業の一環として、大津市国民健康保険被保険者である小学校児童のう歯疾病の予防対策を図るため大津市歯科医師会及び薬剤師会の協力を得て、標記事業を実施しております。

詳細につきましては、「広報おおつ（2024年5月1日号）」大津市ホームページに掲載されていますので、ご確認ください。

健康診断 続きます

定期健康診断後の受診にご協力ください

定期健康診断は6月で終了予定です。

健康診断で何らかの所見が見つかった人については適時お知らせのプリントを出していますので、医療機関での受診をお願いします。受診された際には、受診報告用紙（医師からの連絡等）を医師に記入していただき、学校に提出していただきますようよろしくお願いします。受診時に学校生活で配慮する必要があると診断された場合、その旨についても学校までお知らせください。

- ※ 視力検査について、再検査を現在も随時実施しています。再検査の結果でもC、Dの所見がみられたお子様については6月6日（木）の眼科検診が終了後、結果お知らせ用紙を配布いたします。事前に用紙を希望される方は学校保健室までご連絡ください。

健康診断の
結果のお知らせ

