

ほけながまの夏

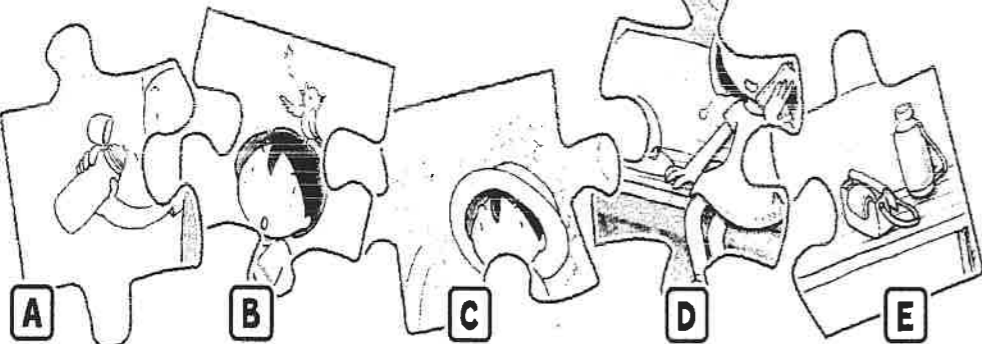
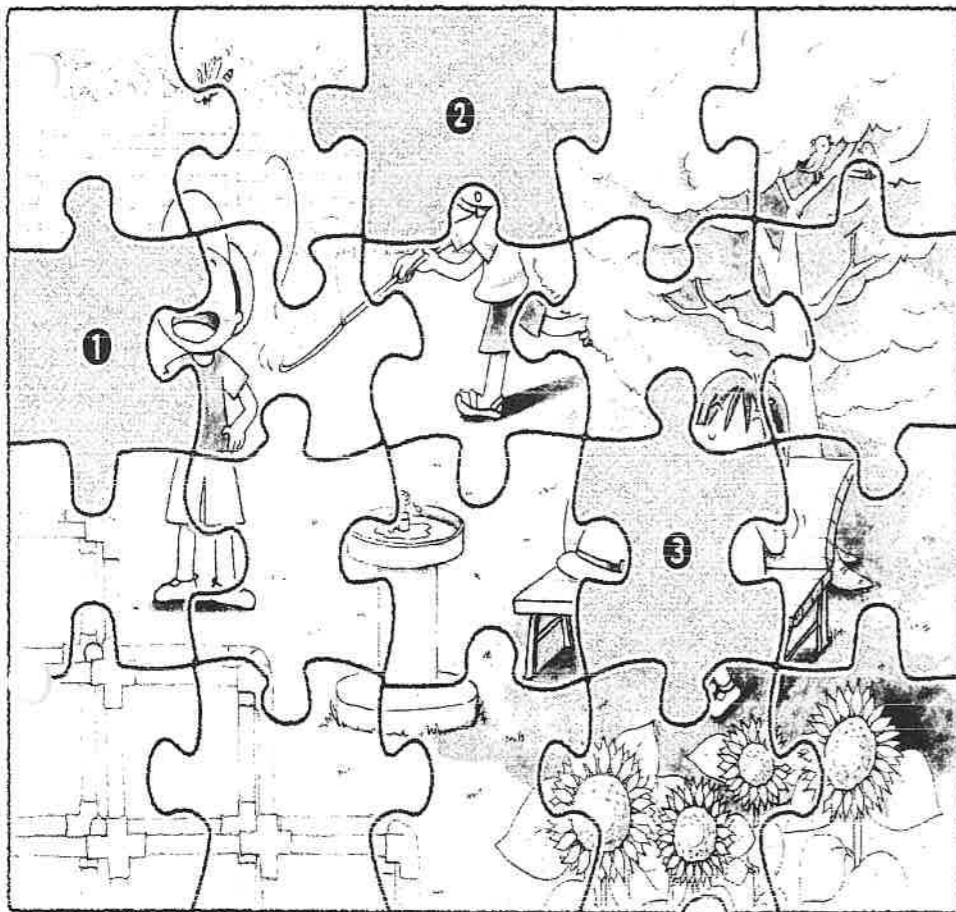
高室小学校
保健室
R3.7.2



いよいよ夏本番ですね。だんだんと気温が上がり、熱中症に注意が必要な時期になりました。上手に対策をしながら、1学期のラストスパートを元気に過ごしましょう。

熱中症対策 どれが正しい？

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何かな？ あてはまるパズルのピースを探してみよう。



熱中症対策のポイント

水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。

ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。

休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているのだから、ぼうしを外して。

こんな人は特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。

急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



こんな時は要注意

気温湿度が高い

風がない

急に暑くなった



室内に居ても、上のような条件が重なると熱中症になってしまいます。おうちの中でも対策をとろう。

【7月の保健行事】

- 5日～9日 生活リズムチェック
- 6日 教育相談日(11:00～17:00)
- 13日 保健関係書類配布



(内容を確認し16日までにご提出ください。)

フッ素洗口・・・7日, 14日
すこやかチェック・・・5日, 12日

—保護者の皆様へ—

- ★ 熱中症予防のため、十分な量の水分補給ができる水筒、汗ふきタオルの準備をお願いします。
- ★ 感染症予防と熱中症予防のため、登下校中は、友達と距離を保ちマスクを外すようお願いします。
- ★ 「すこやかチェックカード」、「すこやか（成長の記録）」、「健康観察カード(6月前半までのもの)」を、7月13日(火)にお渡しします。内容をご確認いただき、7月16日(金)までに学校へご提出ください。



服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着です。下着なしだといつまでも汗がべたついて蒸し暑く感じます。汗をよく吸い、乾きやすい下着を着ると快適で涼しく感じますよ。熱中症予防のためにも、下着を着よう！

夏も下着が大活躍!

下着を着ると、体から出た汗や皮脂を吸ってくれます。おかげで…



肌を清潔に保てる!

体温を上手に調節できる!

ニオイや黄ばみを防げる!