



とくべつ号^_^

2023年5月
岩出小学校保健室

ぐんっと気温が上がり、暑くなってきました。みなさん毎日水筒、ハンカチやタオルは忘れずに持ってきていますか？最近「頭が痛い」「気分が悪い」と言って保健室に来る人が増えてきました。早ね、早起き、朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えて暑さに負けないからだをつくりましょう！

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策をしよう！

これから暑い日が多くなり、太陽の下で遊んだり、スポーツをしたりするのが楽しい季節です。ところが、暑い場所で長い時間をすごしていたり、水分をとらなかつたりすると、体の調子が悪くなり「熱中症」になることがあります。熱中症にならないためにしっかり対策をしましょう。

☆水分をこまめにとろう☆

のどがかわいたと思ったときには、体の中の水分は足りなくなっています。特にマスクをしていると、のどのかわきを感じにくく、よけいに水分をとらなくなってしまう。また、教室や体育館などの建物の中でも、熱中症になることはあります。休み時間ごとに水分をとるようにしましょう。

☆ぼうしをかぶろう☆

直射日光を防ぐために、外に出るときはぼうしをかぶりましょう。

☆体調を整えよう☆

熱中症対策には、食事をしっかりとって塩分を補給することや、睡眠をしっかりとって体調を整えることも大切になります。早ね、早起き、朝ごはんを心がけましょう。



「スポーツドリンクを持たせても大丈夫ですか？」という声がありましたのでお知らせします。

水筒の中身はお水、お茶、スポーツドリンクでしたら、季節問わず持ってきてても大丈夫です！もし水筒の中身が空になってしまった場合でも、たんぽぽ A さんの前に冷水機があるので補充してください^_^

これからさらに暑くなってきますので必ずおうちから水分を持ってくるようお願いいたします。

