



令和3年7月
比屋定小学校
保健室 NO. 4

梅雨が明け、校庭ではせみの鳴き声が聞こえてきました。いよいよ夏本番です！こまめな水分補給と規則正しい生活を心がけて、熱中症を予防しましょう。
もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。暑さに負けず、コロナにも負けず、今年の夏も元気に乗り切りましょう！

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



どうして熱中症になるの？

気温や湿度が高い時や、はげしい運動などで体温が高くなると、身体に熱がこもり体温の調節ができなくなってしまいます。これが熱中症です。

☆熱中症にならないために☆



①睡眠を十分にとる



②3食バランスよく食べる



③こまめに水分補給をする



④涼しい所で時々休けいをする



⑤ぼうしをかぶる

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じるのは水分不足のサイン。これって実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分を取るほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。



※脱水とは、体の中にある水分と塩分が失われること

暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！

- な んどもこまめに水分補給
- つ めたいたべものやのみものにかたよらず
- バ ランスよくなんでも食べよう
- テ レビやゲームは、時間を決めて
- に っちゅう(日中)は、外で元気に遊ぼう
- ち ようしょく(朝食)は、毎日必ず食べよう
- ゆ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
- う わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう
- い つも早起きで今日も元気！

保護者の方へ

健康診断の結果から病院に行くことを勧められた児童は、夏休みを利用して必ず病院へ行きましょう。受診が済みましたら、夏休み明けに結果用紙を担任へ提出するよう、お願いします。

子ども達が真っ黒に日焼けした元気な姿で2学期始業式に登校して来る事を楽しみにしています♪ご家庭でも安全面のご指導よろしくをお願いします。

