

ほけんだより

あけの平小学校 保健室
令和4年7月12日

いよいよこれから夏本番。引き続き、熱中症予防について、子供たちに注意を促していきましょう。

ー外遊び・運動中ー

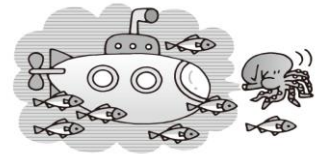
運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険が高くなります。

☆マスクを外して遊んでいますか？

☆運動を始める前とのどが渇く前にこまめな水分補給を。

☆汗をかいたら塩分の補給も大事（足がつる・足のけいれんの原因になります）。

☆飲み物は冷たい方が効果的です（体の中から冷やしてくれます）。



ー屋外プールでー

プールでも熱中症になることがあります。

☆水の中では汗をかかないと思いがちですが、実は水中でも汗をかき、知らず知らずに脱水症状を起こすことがあるのです。プールの前後も水分補給を！



☆プールサイドは日よけが少なく、炎天下では高温になります。その上肌が露出しているため、日差しや反射した熱を肌に直接受けて、体温が上がりやすくなります。

ー気温だけじゃないー

環境・その人自身の要素も関係します

☆暑さだけではなく、湿度が高かったり風が弱かったりすると、からだの体温を下げるができず、熱中症になることがあります。

☆着ている服の素材や量、その人の体調で影響を受けます。服は通気性の良いものを着用し、自身の体調を考えながら活動することが大切です。



「健康の記録」を配布します



全ての健康診断が終了しました。結果を一覧表にまとめた「健康の記録」を全員に配布します。内容をご確認いただき、表紙の家庭欄の所に押印して、下記期日まで提出をお願いいたします（6年生は中学校で新規に作成するため、ご家庭で保管してください）。

提出期限：7月19日（火）