

ほけんだより

令和5年
八万小学校 保健室

みなさんが楽しみにしている夏休みまで、あと3週間となりました。
夏休みはどのように過ごす予定ですか？充実した夏休みを送るために、
規則正しい生活を心がけましょう。そして、病気やけがのない、楽しい
思い出がたくさんできる夏休みになるといいですね😊🌸🌸

熱中症を防ごう！！

熱中症とは、気温が高い場所や湿度(ジメジメした蒸し暑い)が高い場所にいるうちに、体の調子が悪くなってしまうことをいいます。

☆家で防ごう☆

- ① 睡眠をしっかり取る。
- ② 朝ごはんを食べよう。
- ③ 水筒の水筒を持つようにしよう。
- ④ 暑いときはクーラーや扇風機を上手に使おう。
- ⑤ ハンカチや汗拭きタオルの準備もしよう。
- ⑥ 汗を吸ってくれる肌着や体にピタッとくっつきすぎない服を選ぶようにしよう。
- ⑦ 帽子をかぶって登校しよう。
- ⑧ 登下校は暑さで危険のためマスクは外しましょう。

☆学校で防ごう☆

- ① 体を動かすまえ・動かしあ後は積極的に水分をとりましょう。
- ② 外遊びに行くときや体育の時間は、帽子をかぶりましょう。
- ③ いつもと調子が違うと感じたら、早めに先生に言いましょう。
- ④ 気温35℃を超えた場合や暑さ指数が31℃を超えた場合は、運動場で遊べません。
- ⑤ プールでも熱中症になる可能性があります。水分をしっかりとるようにしましょう。
体調が悪い場合は、入るのをやめましょう。