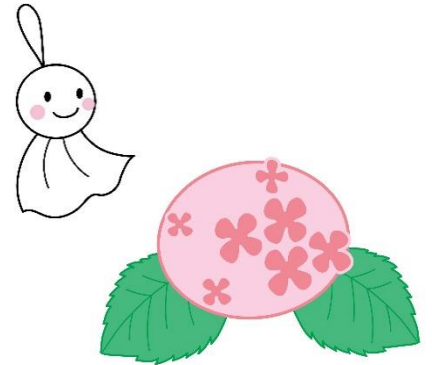




ほけんだよい

令和4年6月24日
長与南小学校 保健室

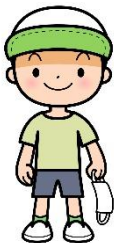
今年も夏が近づき、熱中症に注意が必要な時期となりました。曇りや雨の多い梅雨の時期も、湿度が高く、体が暑さにまだ慣れていないので、熱中症が起こりやすい状況といえます。対策をしっかりととりながら、軽い運動や入浴などで汗をかいて、体を暑さに少しずつ慣れさせていきましょう。



【熱中症に気をつけよう！！】

熱中症予防のためには、「しっかり睡眠をとる」「朝ごはんをしっかり食べる」ことが大切です。「五ざる」を意識して、生活していきましょう。

水とうを持ち歩き、
こまめに
水分補給をする。



息苦しいときは無理をせず、マスクを外しましょう。

タオルやハンカチで汗の始末をきちんとしましょう。



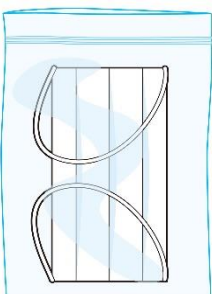
熱中症にならないように、登下校・外へ出る時は帽子をかぶる。

朝ごはんに、おすすめ・・・

「おみそ汁」



熱中症予防に重要な、塩分・水分を同時に摂取できます。また、具たくさんにすることで、ビタミン・ミネラル・たんぱく質なども摂取できますので、忙しい朝ですが、ぜひ、子供たちにみそ汁を食べさせてあげてください。



ランドセルの中に予備マスクを入れておきましょう。

登下校や体育の授業中、昼休みに運動場で遊ぶときなど、マスクを外す機会が増えてきましたが、室内ではまだまだ必要です。外している間に紛失したり、汗などで汚れてしまったり、ゴムが切れてしまったりと、予備マスクが必要となるときがあります。

最近、予備マスクがランドセルに入っていない・・・という人が増えていますので、定期的にランドセルの中のチェックをお願いします。