

熱中症は予防が大切です!!

梅雨が明けるとさらに気温・湿度が上がりさらに熱中症の危険が高まります。予防に心がけましょう!

☆ こまめな水分補給 ☆



室内でも屋外でも汗をかくときは必ず水分を補給しましょう。

一番大事!! 基本です。

緑茶やコーヒなどはカチンカチン成分が多いので利尿作用があります。利尿作用と尿とい体内水分を多く排出してしまいがちです。

のどの渇きを感じる前にのむ!!

普段の水分補給は、水や麦茶。とてモジをかけた時は入浴剤、ドリンクなど塩分・糖分が入っているもので代替はエナジーをおささないまはう。

☆ 涼しくお過ごし服装に注意 ☆



熱のこもらない風通しのよい素材や乾きやすい素材を選ぶようにしましょう。



外出時には日差しをよける帽子や日傘を使用しましょう。



保護者のみなさまへ

夏休みとあわせて1週間ほどになりました。1学期に行なった健康診断の結果により病歴のあるお子様は、夏休み中に医療機関に受診したことをお告げします。受診の際は、報告書をご提出ください。そのほかお子様の健康に関することでご不明な点がございましたら、学校までご連絡をお願いたします。

☆ 気温が高い時間の外出は避ける ☆



日中11時～1時頃(最も日差しが強い時間帯)は外出を避け、涼しい時間帯に外出しましょう。

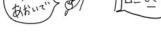
外出するときは体温計やパーチを使用し暑さを測りましょう。



最近の元を冷たいパーチをよく見てください。



扇風機や扇子を上手に使おう。



時にはお日傘、時には日よけ傘。

7月に入るとますます暑さが増してきます。朝から30℃を超えたりもあって、学校に着くときには、すでに汗ばき... ひと仕事終了おな望に促している人もいます。あと1か月夏休みです。特に気温が高い時間は無理に外出せず、屋内の涼しいところで過ごす方がよさそうです。お休みの日、お休みの日などは逆に体がたがって、気力がわかない状態になってしまいます。夏休み中は生活リズムが乱れぬように計画的に過ごしましょう。



夏休みも健康に過ごそう!

生活リズムを大きく変えない



特に眠る時間や起床の生活リズムを乱さないようにしましょう。

運重や家事などで体が重くなる



暑いので涼しいところへ出かけようという気持ちになります。でも、日中涼しい部屋にいれば、逆に体がたがってしまいます。1日1回は外に出たり、体を動かす時間をとりましょう。

冷たいものとりすぎは注意



暑いといつもの冷たいものを食べたり、飲むのはかまいません。冷たいものや飲み物を胃腸が冷えて、消化不良をおこします。「冷たいお腹を冷やさない」とならないように気をつけましょう。

食事と水分をこまめに



暑い日は水分の補給に気をつけましょう。お水やお茶、おジュースなど、こまめに水分を補給しましょう。

