

ほけんだより



じんざいしょうがっこう
R6.4月
ほけんしつ
保健室

熱中症予防対策について

気温が高くなると熱中症に近い症状を訴える児童が増えてきます。特に湿度が高く、暑さに慣れていない頃は熱中症のリスクも高くなります。

熱中症予防のためにご家庭でもご協力をよろしくお願いします。



スポーツ飲料について

6月から当分の間、水筒にスポーツ飲料を入れて持ってきててもかまいません。スポーツ飲料は糖分が高いため、水で薄めたものをお勧めします。

また、マスクを着けている児童は、休み時間ごとに水分を取ることが多くなります。足りないようでしたら、少し多めに持たせてください。暑くない日でも毎日水筒を持たせてください。

登下校中の熱中症対策について

① 水でぬらし、首に巻くタイプのタオルを使う

→水で濡らし、首に巻くタイプの物を使用してください。その際学校では自分のランドセルの中に保管しますので、濡れたタオルを入れるビニール袋もあわせて持たせてください。

タオルを使う場合は必ず名前を書くようにしてください。

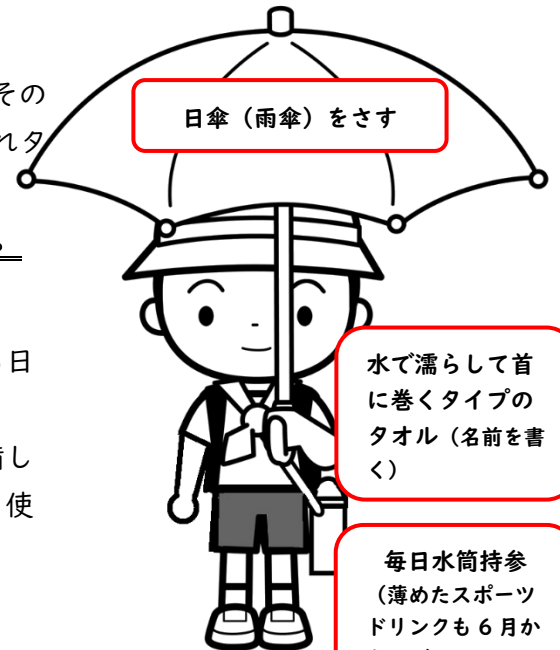
② 日傘をさす(雨用の傘でも可)

→日傘をさすことも熱中症予防に有効です。雨用の物でも日傘になります。

通学距離が長い・暑さに弱い場合など必要に応じて準備してあげてください。自分でさしたり閉じたりできる傘を使わせるようにしてください。

③ランドセルの中の教科書を減らす。

→登下校中たくさんの教科書が入っているとランドセルが重くなり、児童の負担になります。そこで各学級から必要に応じて、家に持ち帰らなくても良い教科書の指示が出ますので学級だよりや児童に聞くなどして確認をお願い致します。



教科書を減らす
(学級だよりを確認)

規則正しく生活することも熱中症対策になります。朝ごはんを食べることで水分と塩分を補給することができ、しっかり睡眠をとることで疲れを取ることができ、熱中症のリスクを下げます。

また、適度に運動して暑さに慣れておくことも良いです。

今年も暑い夏になりそうですが、元気に乗り越えましょう！

