



保健だより

布部小学校♥保健室

R 1,5,31♥No.5

いよいよ、こども園・小学校合同運動会です。

子ども達は応援・デコレーションなど、がんばってきましたので、お家のみなさま、ご声援をお願いします。

熱中症の心配もありますので、次のことにお気をつけください。

- 1) 睡眠不足にならぬよう、前日は早めに寝ましょう！
- 2) 当日は、朝ごはん(水分)をしっかりとりましょう！
- 3) 帽子やタオル、水筒の準備をお願いします。



熱中症予防について

熱中症は、室内でも、曇りの日にもおこります。

熱中症対策は 25 度からしよう！

人間のからだは汗をかくことで体温が高くなりすぎないように、調節しています。

そのため、水分補給が大切なのです。

汗と一緒に、人間の体に必要な水分、ナトリウムやその他のミネラルもでてしまいます。ミネラル量や浸透圧が調整された飲料を飲むことで、水分やミネラルも補うことができます。

熱中症対策 チェック こんな症状が出てきたら注意！

- ・頭がくらくらする
- ・頭が痛くなる
- ・からだ全体がだるい
- ・気持ちが悪くなる
- ・頭や体が熱くなる(熱が出る)
- ・手や足がつる(ぴくぴくする)



食事の前には
手洗いも忘れずに！

予防

- ・のどがかわく前に、こまめに水分をとる
 - ・帽子をかぶる
 - ・薄着をする
 - ・時々涼しいところで休む
- 体調が悪いときは無理をしない



保護者のみなさま、ケガの予防に
準備運動もお忘れなく！

★光化学オキシダントも心配です！

外から帰ったら うがい、手洗い、洗眼などをしましょう！

