



ほっとけんしつ



今から熱中症を予防して これからの暑い夏をのいきいましょう!

先日、市内陸上大会が行われました。5・6年生を中心に放課後練習に励み、個人がベストを尽くしてがんばりました。終わって帰ってきた表情がとっても素敵でその姿に元気をもらいました。

さて、これから夏に向かって気温が上昇したり、梅雨でムシムシとしたりする時期です。暑さに慣れていないこの時期は熱中症にかかりやすいと言われていいますので、今からしっかり予防をしていきましょう。

今、みんなができること

しよねつじゅんか
... **暑熱順化**できる体になろう!

暑さに慣れるまで**約2週間**かかります。

暑熱順化できる体にするための方法

暑熱順化とは
体を暑さに慣れさせること。体を次第に暑さに慣れさせていき暑さに強い体にする事。



暑さに慣れると

- ★汗に含まれる塩分が少なくなるので体の塩分が保たれます。
- ★血流量が増えて熱を体から逃がせるようになり、体温が上がりにくくなります。

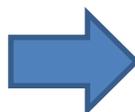
左側に暑熱順化するための方法を例に書いておきました。無理がない程度に室内外で暑さに強い体を作っていきましょう。

暑い日のマスク...

軽い運動

暑いときは静かに
マスクを外す

だまって
水分補給



湯舟につかる



ウォーキング



児童保健委員会で熱中症予防について話し合いをしました

各クラスの保健委員会がみんなに呼びかけたい熱中症予防について考えました。

5の1

- ・休み時間に水分をとる
- ・顔を洗ってさっぱりする

6の1

- ・外では帽子をかぶる
- ・濡れタオルで体を冷やす

5の2

- ・水筒に氷を入れて冷たくする
- ・休憩は日陰で・・・

6の2

- ・外行くときは水筒を
- ・外では帽子をかぶる

5の3

- ・運動時はマスクをはずす
- ・色の薄い服をきる

今後、学校においても
保健委員会児童を中心に
呼びかけを行います



水泳学習がはじまります!

みなさんが楽しみにしている2年ぶりの水泳学習ですね。事故が起こることがないように、注意して行いましょう。水泳学習中には特に以下のことに気をつけていきましょう。

①家庭での健康観察



熱は?

朝ごはんは?

爪長くない?

登校前の健康観察をしっかり行います。体温だけでなく、食欲、睡眠、爪が伸びていないかも確認します。

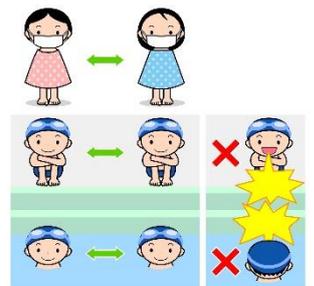
②病院の受診



ゴーグル
つけてね

定期健康診断でお知らせをもらった人は病院の受診を! かりつけ医の指示に従います。

③感染症予防



見学者は日陰で距離をとりマスクを。プールサイドでは距離をとりしゃべらない。