

ほけんだより 7月

令和5年7月 小川南小学校 保健室

空の主役が雨雲からお日様に交代し、いよいよ暑い夏が始まりました。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことはありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れが続くことを表しています。急に暑くなるので、すこしずつ体を慣らして、夏を楽しく過ごしましょう。



その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

行ってきまーす!の前に

も持ったかな?

水筒 帽子 タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

熱中症予防

保護者の方へ

熱中症警戒アラート

を活用しましょう!

熱中症の危険が高いと予想される前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとの「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省のLINEアカウント