

ほけんだより

令和2年5月25日

長岡北小学校 保健室

梅雨に入り、すっきりしない天気が増えてきました。蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じる日も多くあり、体調を崩しやすいです。また、体が暑さに慣れていないために「熱中症」になりやすいです。引き続き手洗いがい、マスクの着用を行うとともに、汗をかいたらタオルで拭く、こまめな水分補給など体調や暑さ対策の準備を整えましょう。

熱中症に気をつけよう！

熱中症になりやすいのはこんな時

○環境

- 急に暑くなった日
- 気温、湿度が高い
- 日差しが強い
- かぜが弱い



○体調

- 食事をきちんととってないとき
- かぜや下痢の時
- 睡眠不足の時



熱中症のはじまり

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い
- 頭が痛い



なんか変だな？と感じたら、先生やおうちの人など、近くの大人にすぐに伝えましょう。

外で遊ぶときは・・・

こまめに日陰で休む

ぬれたタオルなどで首を冷やす

帽子をかぶる
(首の部分が隠れるものだとおよい)

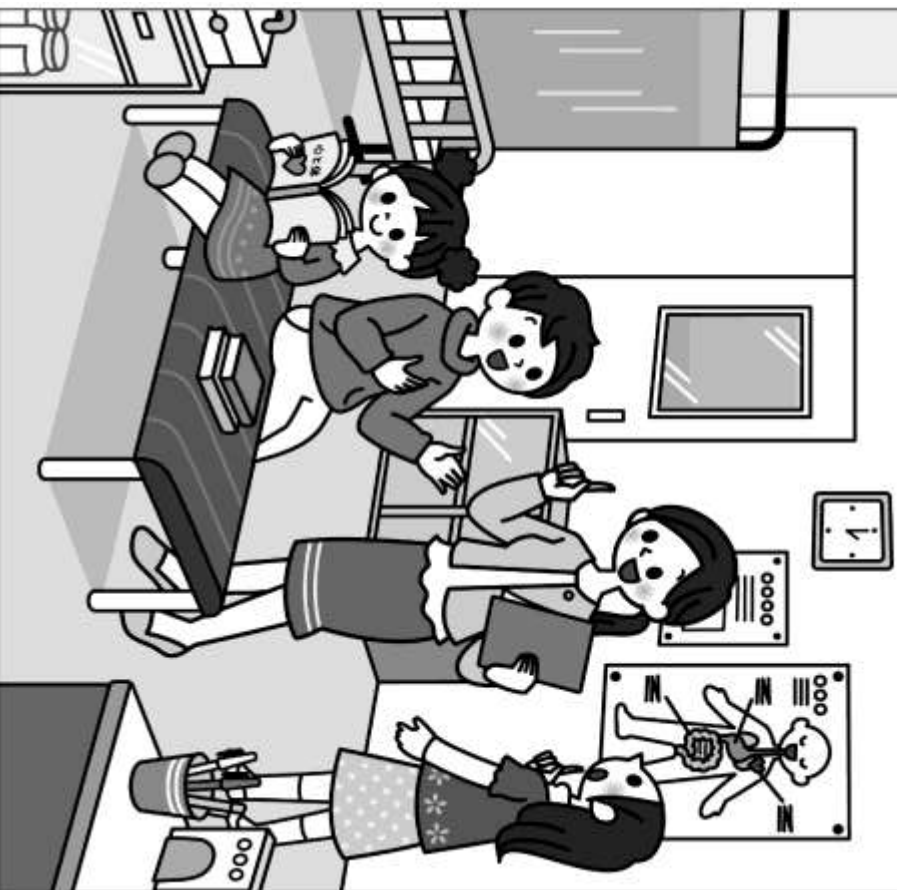
こまめに水分補給をする

☆登校するときにはハンカチ・マスクを忘れずに☆
ランドセルに予備を入れておくと安心ですね。



2つの絵をみくらべて7つのまちがいをさがそう！

ほけんしつ
保健室では心や
まな
からだが学べます



ほけんしつ
保健室では心や
まな
からだが学べます

