

ほけんだより6月

2022年6月1日

みどり台小学校 保健室

No.8

少しずつ気温の^{すこ}高い^{きおん}日^{たか}が増えて^ひきました。休み時間^{やす}にグラウンド^{しかん}で遊^{あそ}んでいる人も増えて^{ひと}います。外^{そと}で体^{からだ}を動か^{うご}して遊^{あそ}ぶことはとても大切^{たいせつ}なことです。たくさん体^{からだ}を動か^{うご}して、つよい体^{からだ}づくりをしてい^しきましょう。

～熱中症に気をつけよう～

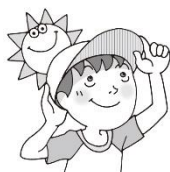
6月^{がつ}はまだ暑^{あつ}さに慣^なれてない、急^{きゅう}に暑^{あつ}くなる日^ひがある等^{など}の理由^{りゆう}で熱中症^{ねっちゅうしょう}になってしまう人^{ひと}が増^ふえる時期^{じき}です。熱中症^{ねっちゅうしょう}に気^きをつけて過^すごしまし^しょう。

～熱中症予防のポイント～

◆外^{そと}に出^でる時は、ぼうしをかぶりま^ししょう。

◆汗拭きタオルで、汗^{あせ}をふきとりま^ししょう。

◆のどがかわいていなくても、こまめに水^{みず}を飲^のみま^ししょう。



◆暑い日^{あつ}に運動^{うんどう}するとき、マスクを外^{はず}しま^しょう。

◆肌着^{はだぎ}または、汗^{あせ}を吸^すってすぐ乾^{かわ}く服^{ふく}を着^きてま^ししょう。



◆本格的^{ほんかくてき}に暑^{あつ}くなる前^{まえ}に、汗^{あせ}をかいて暑^{あつ}さに慣^なれてい^ましま^しょう。



外^{はず}すときの注意^{ちゅうい}!

- ① 距離^{きょり}をとる
- ② お話^{はな}しをしない
- ③ 換気^{かんき}する
- ④ マスクをなくさない

水分補給^{すいぶんほきゅう}のベストタイミングとは？



「のどが渴^{かわ}いた」と感じる水分不足^{かんすいぶんふそく}のサイン。これって、実は脱水^{じつだっすい}が始まる前兆^{ぜんちよう}なのです。気づかなか^きったり無視^{むし}してしまうと熱中症^{ねっちゅうしょう}になる可能性^{かのうせい}も。

できればこのサインが出る前^{でまえ}に水分^{すいぶん}をとるほうか体^{からだ}にはいいのです。

いっもより水分^{すいぶん}をたくさんとったほうがいいタイミング

寝^ねる前^{まえ}や起^おきた後^{あと}

スポーツの前^{ぜん}後^ご・途^と中^{ちゆう}

入浴^{にゅうよく}の前^{ぜん}後^ご



マスクをつけていると、マスク内^{ない}の湿度^{しつど}が上^あがり、のど^{のど}の渴^{かわ}きに気づ^きづきにくいので、注意^{ちゅうい}が必要^{ひつよう}です。

保護者^{ほごしや}の方^{かた}へ

マスクをつけたまま運動^{うんどう}をすることで熱中症^{ねっちゅうしょう}のリスクが高^{たか}まることが予想^{よそう}されます。6月13日～8月末^{8がつすえ}までの期間^{きかん}、学校^{がっこう}で測^{はか}っている暑さ指数^{しつさしすう}が21を超^こえたら、運動^{うんどう}をするとき（体育^{たいいく}・休み時間^{やすみじかん}）にはマスクを外^{はず}すよう指導^{しうどう}を行います。

マスクを外^{はず}すことが心配^{しんぱ}なご家庭^{かてい}・外^{そと}せない事情^{しじょう}のあるご家庭^{かてい}は、6月10日（金）までに、担任^{たんにん}へ電話^{でんわ}か連絡帳^{れんらくちよう}でお知らせ^{しらせ}ください。