



R6. 6. 7
じょうすいきたしょうがっこう
浄水北小学校
ほけんしつ
保健室より

6月に入り、暑い日が増えてきました。雨で肌寒かったり、じめじめしたりする日も増えそうです。気温差が激しいと、体調をくずすだけでなく、熱中症も心配になってきます。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。また、体温調節ができるように、脱ぎ着のできる服を着てくるといいですね。



● 通気性の良い服や肌着で調節

服は綿や麻などの通気性の良いものを着ましょう。また肌着も大切なポイント。肌着を着ることで、湿気がこもったり、体温が上がりすぎたりするのを防げます。

● こまめな水分補給

のどが渇いていなくても、水分をとりましょう。汗を多くかいた時は、スポーツドリンクなど、塩分や糖分を含むものがオススメです。



● 帽子をかぶる／日かげを利用する

日に当たりすぎると体が熱くなって、フラフラすることも。なるべく直射日光に当たらないようにしましょう。

● 疲れたら休む

寝不足や運動した後など疲れている時は、体温を調節する機能が低くなって、熱中症になりやすいです。普段からきちんと睡眠をとって、疲れた時は休憩しましょう。

暑さに負けない丈夫な体をつくることも大事な熱中症対策です。

- ☒ 適度な運動
- ☒ バランスの良い食事
- ☒ 十分な睡眠

の3つを意識して生活しましょう。



保護者の方へ～ハッピーにここウィークについてのお願い～

本校では「ハッピーにここウィーク」という生活点検週間を設け生活チェックを行っています。チェックカードの中にはおうちの人にメッセージを記入してもらう欄があります。また、1～3年生については保護者の方と一緒にやっていただきたいです。詳細に関しましては後日プリントを配付いたします。生活習慣について学び、毎日の生活を振り返ることで、自ら生活の問題点に気づきよりよい生活を送れるようにご協力をよろしくお願いいたします。