



No.4
2021.7.2
野畑小学校
ほげんしつ

いよいよ夏本番です。

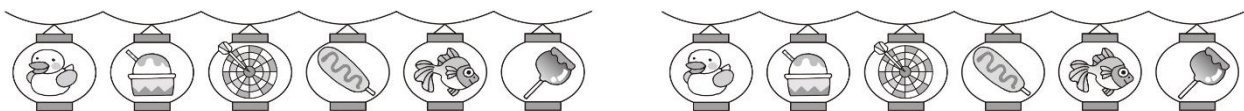
少し動いただけでも、汗をたくさんかく季節です。

暑い日はこまめに水分をとることが大切です。

のどがかわいたなど感じる前にしっかり飲むようにしましょう。

水筒や帽子、汗ふきタオルやハンカチを忘れずにもってきてくださいね。

暑さにまけず、夏を元気に過ごしましょう！



～おうちの方へ～

- 熱中症予防のためにいつもより多めにお茶をもたせてください。
熱中症対策として、保健室にスポーツドリンクとタブレットを常備しています。
また、体調が悪いと熱中症にもなりやすいです。ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてください。
- 健康診断で所見のあった人には、プリントでお知らせしています。
学校の検査は、診断をするものではなく病気や異常の疑いを調べる検査ですので、病院で詳しくみてもらってください。受診されましたら、受診報告書の提出をお願いします。また、学校生活で配慮することがありましたらお知らせください。(歯科は経過観察や矯正中の場合もお知らせしています。また、経過観察中などの場合は、その旨をお知らせください。)

熱中症に気をつけて



ねっちゅうしょう
熱中症にならないためには・・・

たいちよう
*体調がわるくなったら、無理をせず休けいして

まわりの大人につたえよう。

こまめに水分補給



ぼうしをかぶる

しっかり寝る



3食バランスよく
たべる



水分補給のベストタイミングとは？



「のどがかわいた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がると、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

水分補給は水かお茶にしよう！あまい清涼飲料には砂糖がたくさんはっています。

保健室前にポスターをはっているののでみてね。