

ほけんだより

令和4年6月30日
 杉並区立堀之内小学校
 校長 森 孝
 養護教諭 鳥居 香菜江

暑さに気をつけましょう



梅雨が明け、急に気温が高くなりました。体が暑さになれていないこの時期は、熱中症にかかりやすくなります。保健室では、「なんとなく体調がよくない」「頭がいたい」「おなかがいたい」などの来室が目立ちます。コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症予防に気をつけつつ、熱中症にも気をつけていきましょう。

熱中症予防のポイント

1. こまめな水分補給

のどがかわいたと感じてからではなく、こまめに水分をとりましょう。清涼飲料水には、砂糖がたくさん入っています。糖分のとりすぎには気をつけましょう。

2. しっかり食事をとる

食事からも水分・塩分をとることができます。しっかり3食食べることで、熱中症を予防できます。

3. 十分な睡眠をとる

睡眠をしっかりとって、体を休めることで、熱中症にかかりにくくなります。

4. 外へ出るときは、ぼうしをかぶる

登下校・休み時間に外で遊ぶときなどは、ぼうしをかぶりましょう。

5. 適切な距離をたもって、マスクを外す

適切な距離をたもって、マスクを外しましょう。

★水筒・ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきましょう★

最近は、暑さのために、鼻血が出てしまう人が多いです。すぐに手当てできるように、ティッシュを持ってきましょう。

夏ばてを予防しよう 次のごことに注意して、夏ばてを予防しましょう。

<p>十分にすいみんをとる</p>	<p>栄養バランスの良い食事を3食とる</p>	<p>適度に体を動かす</p>
<p>✗ エアコンの温度を低くし過ぎない</p>	<p>✗ 冷たい飲み物を飲み過ぎない</p>	<p>夏を元気に!</p>