



杉並区立高井戸第二小学校
校長 前田 佐和子
養護教諭 嘉山 幸子
平成29年7月7日 No.3

梅雨はまだ明けず、突然、大雨や雷が鳴ったりと不安定な天候が続いています。また、気温がぐっと上がり、暑くなり、熱中症を心配するような天気にもなります。今は気温の差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。夏はこれからが本番です。規則正しい生活をして暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい！

熱中症予防のコツ②

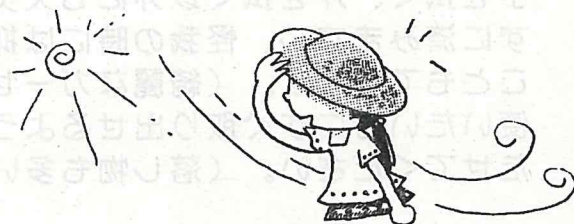
運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15～30分ごとにとるようにしよう！

熱中症予防のコツ③

水分は、うすい食塩水がいいよ。1ℓの水に、1～2gの塩をまぜたぐらいがちょうどいい濃さです。

熱中症に注意しましょう！

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！



こまめに水分をとる！



水分は、うすい食塩水がいい！



気分がわるくなったら、無理をしないように！

気分がわるくなったら、日かげなど日光があたらない、風通しのよいところで休みましょう！



まわりで気分がわるい友だちがいたら、すぐに大人に知らせましょう！



プールに入る前に

□昨日はよくねましたか？

自分でチェック！



□朝食は食べましたか？



□つめは切ってありますか？



□体調はわるくないですか？



気になるところがあったら、先生に教えてください！

汗の季節です

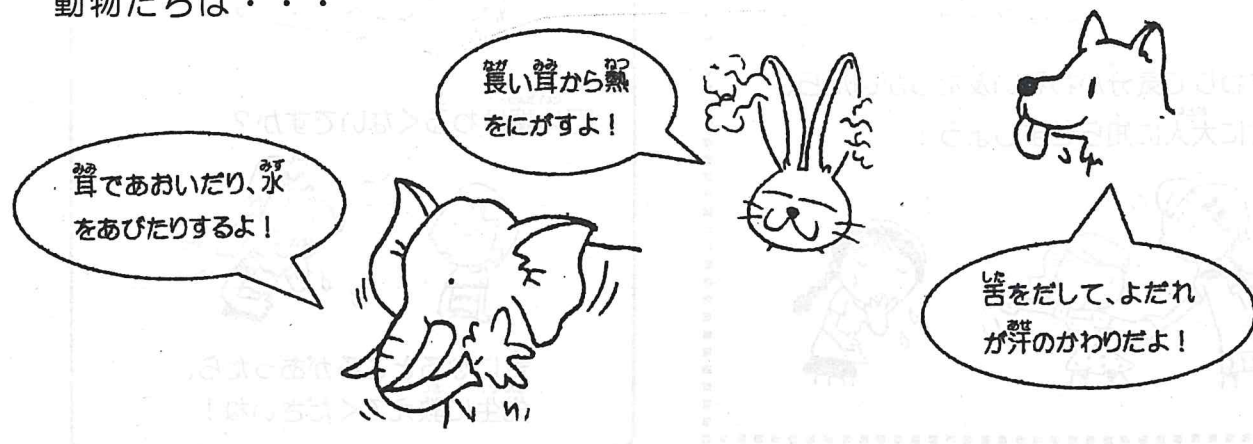
汗のはたらき

暑い日や運動をした後などには、汗をいっぱいかきますね。

私たちの体は、汗をかくことで体の中の熱を外へと逃がし、体温を一定に保とうとしています。「気化熱」といって、汗が蒸発するとき体の表面の熱をうばっていくのです。風が吹いて汗がかわいていくとき、スーッと涼しくなるのはこのためです。

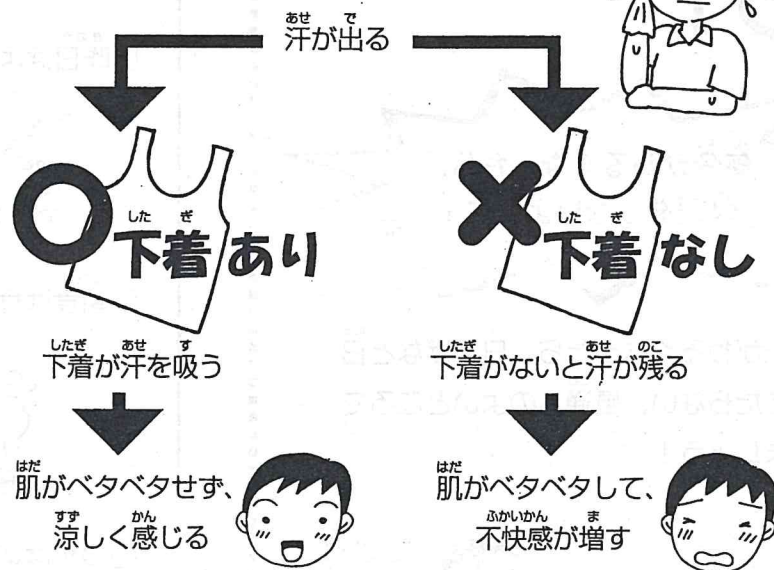


動物たちは・・・



下着をつけてますか？

夏でも下着をつけたほうが快適に過ごせます。めんどくさがらずに、きちんとつけることが大切です。また、たくさん汗をかいたときは、下着も取り替えるようにしましょう。



おうちのかたへ

【ハンカチ持っていますか？】

子どもたちは、休み時間は元気に校庭で遊んでいます。汗がぼたぼたと床に落ちるくらいです。水分補給は、学級で声をかけていますが、ぼたぼたする汗を拭くためのハンカチやタオルを持っていない子が多くみられます。ハンカチは、手を拭く、汗を拭く以外にも火災の時には口に当て煙を吸わずに済みますし、怪我の時には抑えたり、縛ったりして使うこともできます。（綺麗なガーゼ等の方が良いですが。）使いたい時にすぐ取り出せるよう、ポケットにハンカチを持たせてください。（落とし物も多いので記名も忘れずに）

【子どもたちは、思った以上に疲れています】

水泳指導が始まりました。水泳指導後に顔色が悪く、気持ち悪いという子が保健室に来室します。朝食を食べていなかったり、寝る時間が遅かったりと生活のリズムが乱れているようです。水泳は全身を使う運動で、思っている以上に体は疲れています。水泳指導のある前日は特に早めに寝かせて、朝食もしっかり取らせるように心がけてください。