

☆うちのひとと一緒に読みましょう☆

熱中症にご注意を！



梅雨明けの7月、特に今年はマスクをつけているため、熱中症が起こりやすい状況になるので、十分注意が必要です。

熱中症の予防には、まず、こまめに水分をとることで、学校へ来たときは、水筒を忘れないように持ってきましょう。

熱中症ってどんなもの？

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどがかわいて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。



熱中症は、「あれ、おかしいな？」と自分で気づくときには、もう手遅れ…という可能性もある、怖い病気です。いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。

熱中症にならないために

- 熱中症にならないために、次のことに気をつけましょう。
- こまめな水分補給をする。“同時に塩分（スポーツドリンクなど）も忘れずに”。
 - 少しでもきついと思ったら、友だちとはなれてマスクをはずし、日陰でやすむ。
 - きそく正しい生活をする。（夜更かしして寝不足だったり、朝ごはんを食べなかつたりすると体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります。）
 - 暑い日に運動するときは、30分に1回は休けいする。
 - 体調の悪いときやケガをしているときは、運動をしない。



保健室より

1週間の歯みがきががんばり週間、ご協力ありがとうございました。朝と夜の歯みがきの習慣が身についているお子さんがほとんどでした。

学校がはじまり、頑張っていた子どもたちですが、体調を崩して保健室に来る子が少し増えています。早めに布団に入り、ゆっくり休ませて下さい。また、気づかないうちに、ストレスをため込んでしまっていることもあります。左のチェック表もぜひ親子で行って見てください。チェックが2つ以上ついた方は、SCにご相談ください。

（担任か片渕までご連絡を）

～ストレスチェックのしつもん～

この1しゅうかんに、つぎのことがどれくらいありましたか？

- なかなか、ねむれないことがある。
- むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなつたりする。
- こわくて、おちつかない。
- じぶんがわるい（わるかった）とせめてしまうことがある。
- あたまやおなかのいたかつたり、からだのちょうしがわるかつたりする。