ほけんだより 7月

令和6年6月28日 志木第二小学校 ほけんしつ

7月に入り、いよいよ夏がやってきますね。以前もお伝えしましたが、今年の夏は気温が高くなるのが予測されています。これまで以上に、熱中症予防をがんばっていきましょう。みなさん体育の時は水筒を活動場所を持って行っていますね。中には午前中で、すべて飲み切ってしまったとの声も聞こえてきます。水筒の大きさなど、ぜひ見直してみるのもいいかもしれませんね。

その 不足 熱中症の危険あり!

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

熱中症予防の1つに水分補給がありますが、みなさんのタイミングで水分をとっているでしょうか。のどがかわかないと、ついつい飲むのを忘れてしまいませんか？運動をしていなくても、座って授業を受けている間にも水分は失われていきます。

覚えておこう

水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渇く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後はコップ一杯分プラス

行ってきまーす!の前に

持ったかな?

水筒

帽子

タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

みなさん、学校にタオルを持ってきているでしょうか。手を洗った後、服で拭いたり、そのままにしていたり、していませんか？ろう下に水がこぼれると、水道の近くの床がぬれてすべりやすくなり危険です。夏は汗もかくので、タオルを持ってくることを、より心がけていきましょう。