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こと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に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！

熱中症予防の１つに水分補給がありますが、みなさんど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。