

すこやか

雲出小学校 保健室
R6. 6. 17 (月)
NO. 8

熱中症にご注意！

さわやかな風がふいて涼しい日が続いたと思ったら、急にジメジメと蒸し暑い日になるなど、体調をくずしやすい季節です。「熱中症」と聞くと、真夏の暑い日におきるイメージがあるかもしれませんが、「まだ体が暑さに慣れていないのに、急に気温が高くなった日」に起こることが多いので、そろそろ熱中症対策をしていきましょう！



●飲み物

水筒のお茶・お水は、足りているかな？
いつも、多めのお茶・お水を持ってきましょう。
※水筒を忘れたり、お茶・お水がなくなった時は、給食室の前水道水も飲めます。



●ヘルメット

登下校の時は、必ずかぶります。
(あごひもは必ず止める。)
※暑い時は、止まって外してよいが、歩き出したら着用すること。



●汗拭きタオル

エアコンの冷気で、汗をかいた体が冷えないように。手をふくハンカチとは別に、汗拭きタオルを持ってきましょう。



●上着

エアコンで寒い時用に。



●冷却タオル

登下校の時に使ってもいいです。
※授業中は外して、しまっておく。
(汗拭きタオルもしまおう)



●日傘

登下校の時に使ってもいいです。



●睡眠、栄養

夜は早く寝て、朝は朝ごはんをたくさん食べてから登校しましょう！



体調が悪くなったときは、無理をせず、すぐに周りの人に伝えよう！