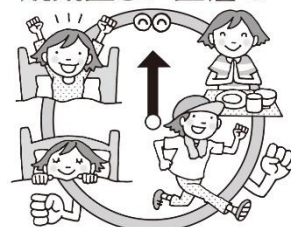


保健だより

令和3年度 6月号 6月10日発行 丹波市立市島中学校保健室

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

熱中症に気をつけよう！！

はじめと暑い日が続いていますね。熱くなりかけた頃から気を付けたいのが熱中症です。マスクを着用している時間も多く、息苦しさを覚えることもあります。

暑くてどうしようもない時や息苦しい時は、体調をくずす前に、自分でマスクを外したり休憩したりするなどしましょう。マスクは新型コロナウイルス感染拡大防止には有効なので、

登下校・体育・部活動など息の上がるような活動の時はマスクは外して！

人と会話をする時は、マスクをつけるように徹底しましょう！



★タブレットで塩分チャージ！

- ・熱中症予防のため、塩分補給用のタブレットを学校で用意しています。
- ・クラス担任、顧問の先生が持っています。ちょっと熱中症っぽいぞ、塩分が足りてないぞ、と思った時は、先生に声をかけてください。
- ・タブレットでの塩分チャージのタイミングは、大量に汗をかいた後や、倦怠感、体調に異変を感じた時など、早めの摂取が効果的です。体調が悪化してしまう前にタブレットで塩分を補給しましょう。もちろん、塩分だけでなくいっしょに水分の補給も行いましょう。 **※水分は多めに持ってくるように！**

～保護者の方へ～

アレルギーなど、タブレットの配付について気になられる方や心配な方は学校までご連絡ください。

品名：暑さにまけない塩タブレット レモン味（無果汁）

原材料名：ぶどう糖（国内製造）、バラチノース、食塩／クエン酸、ステアリン酸 Ca、微粒二酸化ケイ素香料、甘味料（アスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物）

製造ライン：乳、小麦、落花生、大豆、りんご、オレンジを含む製品を製造しています。

★ICE タオルの活用

首には太い血管があり、冷たいタオルを首にあててその血管を冷やすことで、体温の上昇を防ぐ効果が期待できます。2・3年生については昨年度から活用しているICE タオル、1年生は小学校から使っているものや、それに類似するタオルを活用してください。以下のことに気を付けて上手に使用しましょう。



①熱中症対策のために使用するという趣旨を理解した上で使用しましょう。

（必要ない時間帯、遊び道具等に使わない）

②個人での保管とします。失くしたり破損したりすることのないように！

* 毎日の睡眠や食事（特に朝食）など **生活リズムを整えることは熱中症予防にも大切です。**
こまめな水分補給を行い熱中症に十分注意しましょう。