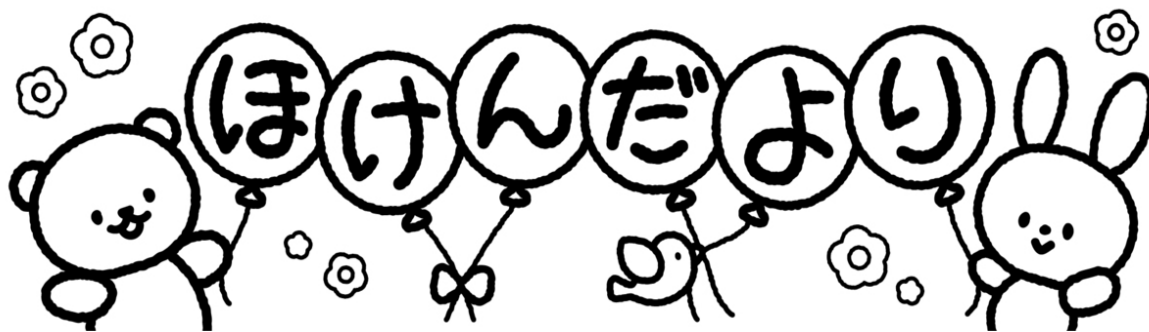




R8. 6. 9 (火)

南小学校

保健室

だんだん暑い日が増え、汗ばむ季節になってきました。学校でも、こまめな水分補給や休けいなど、熱中症対策を徹底してまいります。ご家庭でも、十分な睡眠や朝食、水とうの準備など、熱中症予防へのご協力をよろしくお願いいたします。



1 水分補給

「のどがかわいた」と感じる前に飲むのがポイントだよ。「休み時間ごと」「運動の前後や合間」は必ず飲もう。

2 ぼうしをかぶる

強い太陽の光が頭に当たると、頭が熱くなって熱中症になりやすくなるよ。



4 すずしい服そう

明るい色のゆとりのある大きめのものを選ぶ。

6 はやね はやおき あさごはん

頭と体がシャキッと自覚めて、午前中から元気にすごせるよ。

3 休けいをとる

つかれる前に、日陰や冷房のあるすずしい場所でしっかり休もう。

5 体を冷やす

ぬれたタオルで汗をふいたり、首にまいたりしてみよう。



保護者の方へ

1 水分について

多めに水分を持たせていただくようよろしくお願い致します。もし水筒が空になった場合は、学校の水道水を飲むよう指導しています。学校の水道水は、学校薬剤師による水質検査を実施し、飲水可能なレベルを確認しています。

2 登下校について

学校指定以外の日よけ効果の高い帽子や、背中中の蒸れを防ぐリュックサック等での登校も可能です。あわせて日傘の積極的な使用など、気候に応じてご活用ください。