

げんきいっぱい



おうちの人とよんでね

* 熱中症に注意しましょう!! *

7月に入りました。今年、6月中に梅雨が明け、過去最も短い梅雨だったそうです。今までになく暑い日が続きますね。まだ体が暑さになれていない、この時期は熱中症が心配されます。水分補給を忘れずにしましょう。のどがかわく前の水分補給がとても大事です。体育の時間や友達と距離が取れる場合には、マスクをはずすことができます。苦しくなる前にマスクをはずしてクールダウンができるといいですね。



登校時には、3点セットの水筒・タオル（ハンカチ）・帽子を忘れずにもってきましょう。

そして毎日、早寝・早起き・朝ごはんを食べて体調管理につとめましょう。

熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気

大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しよう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

保護者の方へ

★水筒の中身について

水筒の中身は、熱中症の予防も考えて、保護者の方の判断にお任せいたします。お茶以外でも大丈夫です。暑い時期はスポーツドリンクが有効です。一部対応していない水筒があることや、糖分が高いことをご承知おきいただき、上手に活用していきましょう。