

ほけんだより 7月

桜谷小
保健室
H29.7.6

あつ暑くなってきたよ！ 「自分に水やいしよう」

先週から、急に雨が降ったり、かみなりが鳴ったり、気温も30℃まで上がるようになってきました。夜になっても気温が下がらないので、ねぐるしくて朝起きるのがつらいという人もいるかもしれませんね。梅雨明けまではむし暑い日が続きますので、この時期にかかりやすい熱中症にはじゅうぶん気をつけましょう。

熱中症は、急に暑くなったときに起きやすいです。熱中症から体を守るために、5日（水）の給食時間には、一番大切な「自分への水やり」（水分補給）を中心に、「毎日の生活で気をつけること」についてお話をしました。

こんなことにも

注意してね！

「気温が高い」「日差しが強い」ときだけではなく、「湿度が高い」「風通しがよくない」ときも油断はできません。

○室内では、エアコンやせん風機をじょうずに利用しよう。室内でもお茶は飲んでくださいね。

○朝ごはんを食べるのが少なかったり、寝不足だったりしたときも注意した方がいいよ。いつも以上に毎日の生活がくずれないようにしようね。

○遊びにむちゅうになっていると、お茶を飲み忘れたり、日かげで休まなかったりするからあぶないよ。



おうちの方へ

熱中症のキーワードは「水分補給」！

*ご家庭でも熱中症予防のために、下記のことにご注意していただきますようお願いいたします。

一日に必要な水分の量は2400mlです。食べ物などからも水分を摂取しますので、お茶や水の量は1000～1600mlです。(体重30kgの児童の目安です)運動量が増えると、のどの渇きも変わってきますし、体格が大きくなるほど必要量も多くなります。お茶が足りているかどうか聞いてあげてください。



～暑い夏を元気に過ごすために～生活をみなおしましょう

- ① 睡眠時間を十分にとり、朝ごはんをしっかりと食べて登校させましょう。毎日の生活とも大いに関係していますので、「寝るのが遅かった」「朝ごはんをちょっとしか食べてない」という子どもさんもいます。生活がくずれないように注意してあげてください。
- ② 毎日必ずお茶や麦茶を持たせましょう。「お茶がもう無い!」「飲み切った!」と、ならないように十分な量を持たせましょう。また体からは塩分もいっしょに出ていますので、それを補うのに塩分をとることが大事だと言われています。できれば塩をひとつまみ入れていただくとありがたいです。



*「水分補給をわすれずに!」のパンフレットを全校配布しました。

「外にいくときはどうしたらいいかな?」「気分が悪くなったらこうしよう!」など、学校でも話をしました。おうちでも読んでお役立てください。また、後ろのページには「無料引換券」がついていますので、有効引き換え期間(7月23日まで)にご利用ください。