

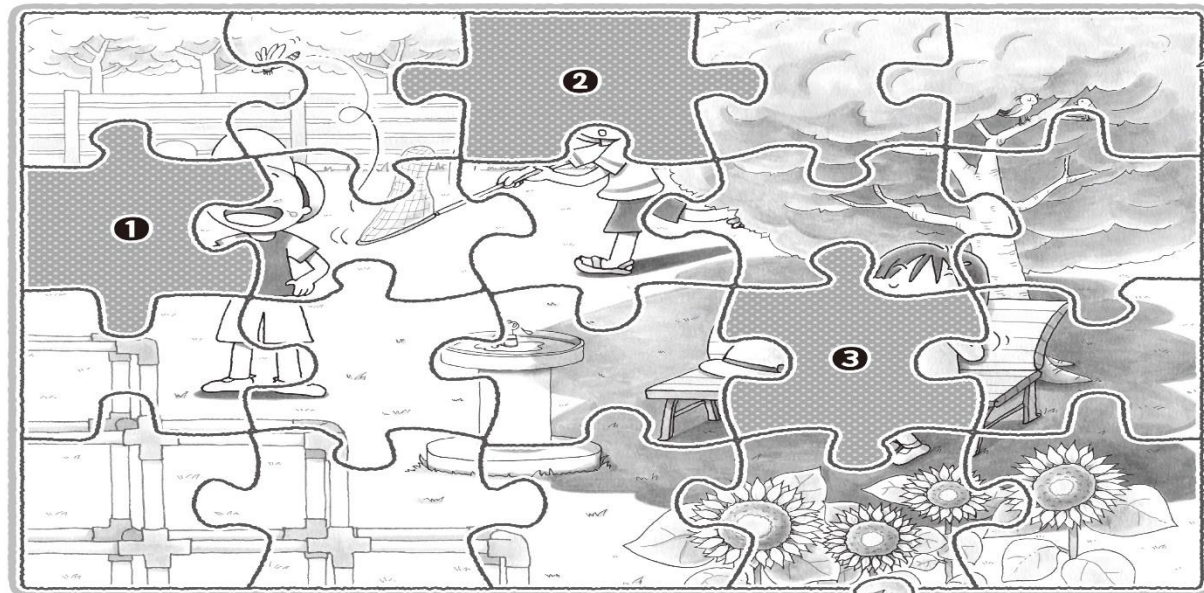
# 祭ほけんだより8月

吉舎小学校  
令和2年度  
第6号

ながーい梅雨の時期が終わり、晴れの日が多くなってきましたね。大休憩が始まる10時でも気温が約30度の日が続いています。学校で熱中症対策をしていて気になることが1つあります。それは、室内と外の気温差です。みなさん、「すずしい場所にずっといれば熱中症にならない!」と思いませんか? すずしい室内で1日中過ごしていると、体力も減り、体がなまけてしまいます。そして、暑さに慣れていないと2学期が始まった時に熱中症や体調不良になってしまいます。元気に2学期がスタートできるように夏休みも正しい熱中症対策をしていきましょう!!

## 熱中症対策 どれが正しい?

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何かな? あてはまるパズルのピースを探してみよう。



## 2学期に定期健康診断を行います



毎年、1学期に行われている定期健康診断が9月から始まる予定です。

早速、9月2日に尿検査があります。前日に容器や袋を配布しますので、提出をお願いします。他の健診日程も決まりましたら、お知らせします。何か気になることや現在、病院受診をしていましたら、お伝えください。

### 熱中症対策のポイント

#### 水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。



#### ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



#### 休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているのだから、ぼうしを外して。



### みんなは特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。

急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



パズルのこたえ: ① A. 水分をとる ② C. ぼうしをかぶる ③ D. 休けいをする

## 塩分チャージを配布しました

塩分チャージを1人3袋配りました。上にも書いてありますが、熱中症対策には塩分と水分をとることが大切になります。暑い日が続いていますので、活動前や後に食べて熱中症対策をしていきましょう。

