



急な暑さに気を付けよう ～ 楽しい夏休みを！！

毎日蒸し暑い日が続いています。マスクをつけての生活、みなさんよくがんばりましたね。夏休みはいつも以上に生活リズムに気を付けて、規則正しい生活を心がけましょう。夏休み明けに、真っ黒に日焼けしたみなさんに会えるのを、楽しみにしています。



健康給食委員会で、熱中症指数を確認しています。

健康給食委員会では、暑さから田原小の子どもたちを守るために、たわらの時間と昼休みに、熱中症指数計を使い、熱中症指数の確認をしています。暑さレベルに応じて、昇降口前と体育館に暑さレベルの掲示をし、注意が必要な時は放送をしています。子どもたちは、遊びに行く時、暑さレベルの掲示物を見てから、遊びに行くことができます。



知って防ごう！「熱中症」

☀ 症状 ☀

たちくらみ
筋肉痛
大量な発汗

軽



めまい
頭痛
疲労感・倦怠感
吐き気・嘔吐

中



意識消失
高体温
ショック症状
おかしい言動

重



☀ 予防のポイント ☀



① 環境条件に応じて運動する。
暑い日の運動は、涼しい時間帯にしましょう。30分に1回は木陰などで休憩しましょう。



② 暑さに体を慣らす。
暑さに慣れるまでは、短時間で軽めの運動から始めましょう。

③ 屋外では薄着と帽子を。
衣服は吸湿性や通気性のよいものを選び、できるだけうす着をします。直射日光は、帽子をかぶってさげましょう。



④ 体調を見ながら軽めの運動を！
運動を軽くしましょう。疲労や発熱、下痢などの不調を感じたら、休むようにしましょう。



⑤ こまめに水分を補給する。
汗で塩分も失われるため、0.2%の食塩水を補給します。スポーツドリンクなどを利用するのもよいでしょう。



保護者のみなさまへ

健康診断の結果、治療や検査が必要な場合は、夏休み中の受診をお願いします。視力低下、聴力異常は、学習やスポーツに影響を及ぼすことがあります。また、思わぬ病気が隠れている場合があります。むし歯は、痛みが出てからでは治療が長引きます。早めに受診をされますようお勧めします。