

令和5年5月31日
飛田給小学校

少しずつ暑い日が増えてきましたね。最近、暑さによる体調不良で保健室に来る人が増えています。熱中症の予防には、こまめな水分補給を行うこと、睡眠や食事などの生活習慣を整え、体調管理をしっかり行うことが大切です。また毎日、忘れずに水筒を持参しましょう。熱中症を予防し、元気に夏を乗り越えましょう！

「万全」で臨む!

熱中症対策

の必須事項

1 環境・気象条件を把握



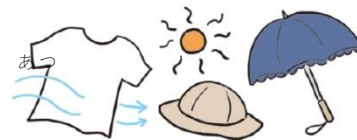
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処

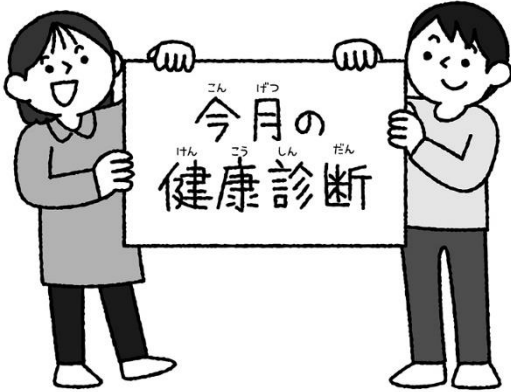


「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

梅雨の時期は、晴れていなくても湿度が高かったり、風通しが悪いところにいたりすると熱中症になる危険があります。また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がった時にも熱中症が起こりやすくなるので、注意しましょう！



かくにん
確認 しましう！



6/1 (木) 9:00~ 眼科検診

- 対象：全学年
- めがねがあるひとは忘れずに持ってくる。

6/8 (木)、9 (金) 心臓検診2次

- 対象：該当者にはお便りを渡してあります。
ご確認お願いいたします。

6/15 (木) 8:50~ 歯科検診

- 対象：全学年
- 朝の歯磨きを忘れずに！

6/15 (木)、16 (金)、28 (水) 尿検査3次

- 該当者にはお便りを渡しますので、ご確認お願いいたします。

歯の健康のために大切なこと



2つのケアで



は くち けんこう
歯と口を健康に

保護者の方へ

健康診断へのご協力ありがとうございます。健康診断後、受診が必要なお子様については、「受診のお知らせ」を配布しています。お早めに受診し、結果報告書のご提出をお願いいたします。