



6月 ほけんだより

調布市立上ノ原小学校
保健室



雨が降ったり、急に夏の晴れ間がやってきたりして、天気の変りやすい季節になりました。この時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、気づかいうちに体の中の水分が減ってしまいがちです。熱中症予防に努め、元気に夏を迎えましょう。



熱中症

暑い場所や湿度が高い場所にいると、体温の調節がうまくいかなくなり、体内に熱がこもった状態になります。

特に、曇りの日は注意が必要です。直射日光が出ていなくても、湿度が高いと汗が乾きにくく、熱中症のリスクが高まります。

晴れの日と同じように、しっかり対策をしましょう。

水分補給

「のどが乾いた」と感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。汗をかくと水分と一緒に塩分も失われます。たくさん運動をする日はスポーツドリンクや塩分タブレットを上手に使うのがおすすめです。



暑さをさける

暑い日は無理をせず、エアコンや扇風機を上手に使って涼しい室内で過ごしましょう。外に出るときは、帽子や日傘で直射日光をさえぎり、日陰を選んで歩くことが大切です。



丈夫な体

毎日の「しっかりとした睡眠」と「バランスの良い食事」がとても大切です。朝食はしっかり食べられていますか？元気に学校生活が送れるように、規則正しい生活で暑さに負けない体をつくりましょう。



保護者の方へ

最近、「昨日、転びました。」「お家でケガをしました。」などを理由に来室する児童が増えてきています。保健室は、原則「学校で起きたケガや体調不良」に対して応急処置を行う場となっています。学校外のケガにつきましては、登校前にご家庭での処置や見守りをお願いいたします。

