

ほけんだより

2019年(令和元年)5月28日

福山市立手城小学校 保健室

先週から急激に気温が上がり、今年も全国的に5月から猛暑日を記録しています。先週に引き続き暑い中子どもたちは運動会練習を一生けんめいがんばっています。お子さんの家に帰ってからの様子はいかがですか？そろそろ疲れが出始める頃かもしれません。よく体を休ませてあげてください。



熱中症をふせごう



こんなときは注意して！

ねっちゅうしょう はじ
熱中症の始まりのサイン

めまい
あたま
頭がぼーっとする

きもわる
気持ち悪い

おなか
いた
おなかが痛い

てあし
手足がしびれる

あつ
暑さがひどすぎたり、体の水分が不足してう
まく熱を発散できなかつたときに熱中症にな
ってしまいます。上のサインを見逃さないよう
にしましょう。

予防のためにできること

ひとり
一人ひとりが気をつけること

☆早めに寝よう☆

じぶん
おち
自分が思っている以上に体は暑さ
で疲れています。体力回復のため
に十分な睡眠を！



☆朝ごはんを食べてこよう☆

1日に2時間以上体育をするには、
朝ごはんは欠かせません。おみそ汁
など塩分があるものも食べよう。



☆休憩のたびにお茶を飲もう☆

のどが渇いたと思つた時にはすで
に体は水分不足の状態。こまめに
お茶を飲むようにしましょう。



【保護者のみなさまへ おねがい】

学校生活において、お子さんが暑さに負けず元気に過ごすことができるよう、次のことをお願いします。

○水筒を持たせてください

水分補給なしで給食までの時間を過ごすのは、あまりにも危険です。汗で失われたミネラル分が補給できる麦茶がおすすめです。小さい水筒の子もいますが、できれば1リットルくらいは持たせてあげてください。ペットボトルなどにして半分は凍らせておくと、午後に飲むことができます。

○早めの就寝・しっかりあさごはん

夜更かしや活動のエネルギーとなる朝食が少ないと暑さに耐えられません。いつも以上に規則正しい生活リズムを意識するよう声かけをお願いします。

○体調不良の時はお知らせください。

朝、体調が悪い時は連絡帳などで学校へご連絡ください。朝はお忙しい時間帯ではありますが、子どもたちの安全のためにご協力よろしくをお願いします。