

ほけんだより

2018・7・3

西和佐小学校・ほけんしつ

気温の高い日がつづいていますね。
夏休みのみまでもう少しです。

しっかりと食べて、ねむって、体調を
ととのえて、元気に登校してくださいね。



夏の水分ほきゅう

(ちょっとずつ+こまめに)

この時期に気をつけたいのは、やはり熱中症。
予防には、水分を『ちょっとずつ』『こまめに』
とることが大切です。



暑いと汗をたくさんかき、からだの中の水分が
どんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには、
実はもうたりなくなっているのです。また、一度にたくさん飲
むと、おなかが痛くなってしまうこともあります。そのような
ことから「ちょっとずつ」「こまめに」とるのがよいのです。

水分ほきゅうには、水やお茶がおすすめです。たくさんあせをかい
た時は、スポーツドリンクなどで水分といっしょに塩分もとりましょ
う。暑さに負けず楽しく元気に過ごせるよう、水分ほきゅうを続け
てくださいね。

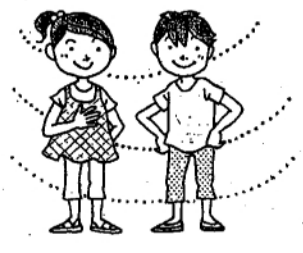
熱中症に注意!!

食事をしっかりと食べていなかったり、すいみん不足の時など、いつ
もより体力が低下している時は熱中症になりやすいので、規則正
しい生活をこころがけましょう。

また、急に気温が上がったときも注意が必要です。

★熱中症にならないために、次のことに気をつけましょう。

- ☆ゆとりのある風通しのよい服そう
- ☆水分ほきゅうをこまめにする
- ☆ぼうしをかぶる



- ☆黒っぽい服は、熱を集めやすいのでさける
- ☆日かげやすずしい所で休けいする
- ☆体調が悪い時は運動をひかえる



夏でも大切!手洗い!!

夏でも、夏かせなどの感染症や食中毒などの予防に手あらい
をしっかりする必要があります。

せっけんをつかって、ていねいに
手をあらうことを心がけてください。



おうちの方へ

健康診断について、保健調査やアンケート等にご協力くださり、
ありがとうございました。

健康診断結果から、医療機関での治療や検査が必要とされたお子
さんには、「お知らせ」をお渡ししています。受診がまだでしたら、
できるだけ早い時期に受診していただければと思います。

どうぞよろしくお願い致します。