

# すくすく いしがわっこ

石川小学校ほけんだより  
平成30年6月29日

## ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけましょう！



今週は気温が30℃を超える日があり、いよいよ夏本番になりましたね。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。熱中症にならないためにどうすればいいか？このほけんだよりをよく読んで、夏の暑さに負けないように元気に過ごしましょう。

## ねっちゅうしょう 熱中症とは…

暑くて湿度の高い時に長い時間運動をしたり、気温や室温が高い場所にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりします。すると、体温が高くなり、体がぐったりしたり、頭が痛くなったりします。

## ねっちゅうしょう 熱中症にならないために…



- ① しっかりすいみんをとみましょう。  
寝不足の場合、疲れがとれず、体の調子が悪くなりやすいです。
- ② 朝ごはんを食べましょう。  
朝ごはんを食べないと、寝ている間に汗で足りなくなった水分や塩分が補給できず、汗をかきにくくなるため、熱中症になりやすいのです。
- ③ 水分(水、麦茶、汗をたくさんかくときはスポーツドリンク)をこまめにとみましょう。  
「のどが渇いたな」と感じる時は、水分が足りなくなっています。
- ④ 運動するときは、こまめに日陰や涼しいところで休憩をとみましょう。  
無理をしないことが大切です。
- ⑤ 風通しのよい服をきて、外に出かける時は、ぼうしをかぶりましょう。



## お知らせ1：タオルとハンカチについて

暑い日が続いています。気温が30℃を超えるような暑い日には、体を少しでも冷やして学習に集中できるように、保冷剤を活用します。タオルやハンカチで保冷剤をくるんで体に使用していくので、タオルやハンカチを毎日持ってくるようにしましょう。

## お知らせ2：お茶について

こまめに水分をとることが大事なので、1日分を考えて、お茶はたっぷりめに持ってきましょう。小さい水筒の人は、2本用意してもらおうとよいでしょう。



## お知らせ3：着がえについて

細仕事をしたり、遊んだり、運動をすると汗がたくさん出ますね。汗は、タオルでこまめにふくか、着がえるといいので、汗がたくさん出る人は、着がえを持ってきましょう。



2枚の絵を見比べて、7つのまちがいをさがそう！答えは裏面にあります。



