

ほけんだより

ごう
なつやすみ号

長岡第五小学校 保健室

暑さに気をつけて、良い夏休みをすごしてくださいね。新学期、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のキホン！



みずの中 熱中症に注意



ひ 日かげやすずしい場所 休けい・水分補給

暑くなると、わたしたちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じたときには、実際にはもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、おなかが痛くなってしまいうこともあるので、夏の水分ほきゅうは『ちょっとずつ』『こまめに』なのです。

もうすぐ夏休み。暑さに負けず、熱中症に気をつけて楽しく元気にすごせるよう、水分ほきゅうを毎日しっかりつけてくださいね！

ねっちゅうしょう ちゅういほう はつれいちゅう 熱中症注意報発令中！



暑さ対策！
冷やして
手のひらを

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げることができます。と言われています。



15℃程度の水(冷たすぎてもよくない)に5~10分くらい手をつける



冷やしたペットボトルを握る(AVAは頬にもあるので、頬に当てるのもよい)