保健だより

令和５年５月２５日　古河市立諸川小学校　保健室

いよいよ今週末は運動会です。いっしょうけんめい練習してきた成果をたくさんの人に見てもらいましょう。ただ、とても暑くなることが心配されます。しっかり睡眠と朝ごはんをとって登校しましょう。

夏になる前も熱中症に注意！

熱中症とは？

暑く湿度が高い時に、汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして、からだにさまざまな症状がでてくることを熱中症といいます。重症になると命にもかかわる怖い病気です。しかし、日頃の生活や運動するときの心がけで防げる病気なので、予防法を知っておいてください。

おもな症状

めまい、はき気、たちくらみ、おうと、汗がとまらない、ずつう、足がつる、手足のしびれ、体がだるい、体温が高くなる、ぼんやりして力が入らない、など

☆予防のポイント☆

① 睡眠を十分とること。
② 朝ごはんをたべること。
③ 動く前、動いたあとに水分をとること。
④ 長時間運動をし続けないこと。
⑤ 帽子をかぶり、直射日光をさけること。

乾けば大丈夫!?

汗や洗った手を拭くときに大活躍のハンカチやタオル。1回使ったら、次の日はちゃんとせいけつなものにかえていますか？　汗や手を拭いて、しめったりよごれたりすると細菌が増えるので、乾いたからといって、次の日に同じものを使ってはいけません。また、持っていない友だちに貸したり、自分が忘れたときに友だちから借りたりしないようにしましょう。毎日忘れず、せいけつなハンカチやタオルを持ってきてくださいね。

水筒で水分補給！

今年の５月は真夏のような暑さの日がありますね。諸川小では、年間を通じて水分補給のために水筒を持ってきてもよいことになっています。熱中予防のためにも、暑さや自分に合った量の水筒を持ってきましょう。

◇水筒のポイント◇

① 十分に保冷ができるもの
②中身は麦茶やお茶、お水、熱中症が心配されるときはスポーツドリンク
③自分が持ってきたものを飲む
（人にあげたり、人からもらったりしない）

保護者の皆様へ

◆熱中症防止の対策として以下のようにいたします◆

・傘（日傘）　→　使用可とします。
・冷感タオル　→　使用可とします。
・補充用の飲み物　→　水筒の他にペットボトルを持参可とします。
※ペットボトルはカバーを付けて持参し、家まで持ち帰る。

ご家庭でも、熱中症の予防や対処法について確認し、毎日の生活リズムから体力維持に努めていただきますようお願いいたします。