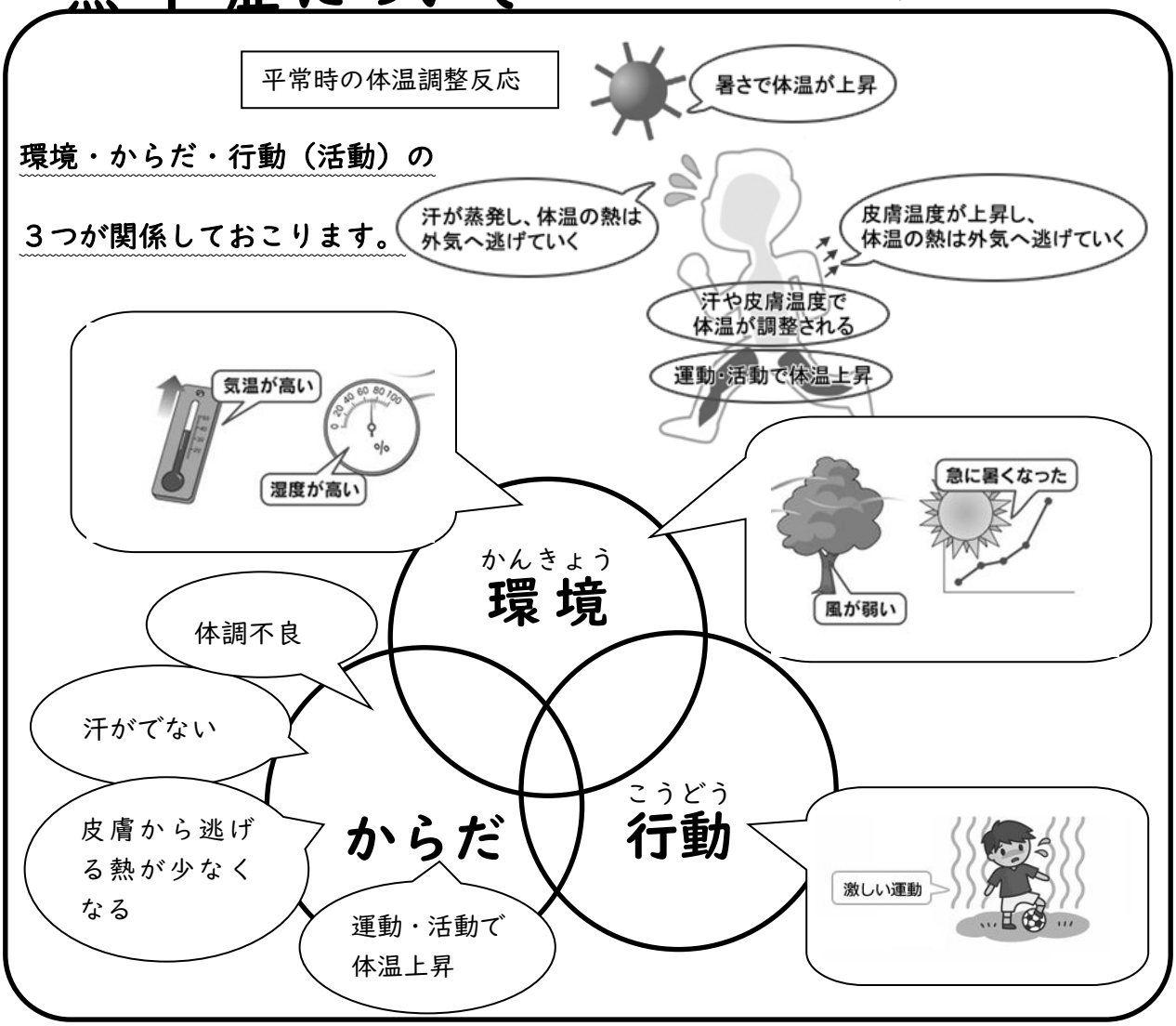
ほけんだより

６月号

藤井寺市立道明寺小学校　保健室　令和４年６月６日（月）

今年は６月中旬に梅雨入りの予想です。この時季は、晴れたり雨が降ったり、天気の移り変わりが多い時季です。気温の変化に加え、湿度が高い日もあり、体調を崩しやすい時季でもあります。元気に過ごせるように工夫しましょう。

－熱中症について－



・・熱中症予防に大切な「汗あせ」の働き・・

汗をかくと、その汗が風や気温などで、皮ふから蒸発するときに、体の表面の熱をうばっていきます。本格的に暑くなる前に、体を動かし、少しずつ体を暑さに慣らしていくことで、汗が出やすくなり、熱中症を予防することができます。

「暑さに慣れていく」ためには、適度な運動をおこない、冷房の使用についても、体調が良好なら、冷房を常につけずに、ある程度の暑い気温に触れ、汗をかいていきましょう。ただし、汗をかいたときは、水分補給も忘れずにしましょう。

学校での熱中症対策

①水分をこまめにとろう

学校ではこまめに水分をとるように声かけしています。
朝、家を出る前にまず十分に水分補給しましょう。
寝ている間に、思った以上に汗をかいています。
登校したら、授業の前に、水分をとりましょう。

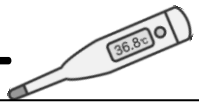
②衣服を工夫しよう

今は、いろいろと暑さ対策がされている衣服が揃っています。
通気性のよい服や、下着には汗をよく吸って乾きやすい物を選びましょう。

③少しでも体調が悪い場合は、早めに先生に言いましょう

＊熱中症に関しては、環境省のホームページや小学保健ニュースを参考にしています。

-健康観察カードについて-



先日配布しました６月分は、裏面の７月分には２学期開始前の８月分も記録するようになっています。引き続き、毎朝の検温と登校前の健康観察をお願いします。