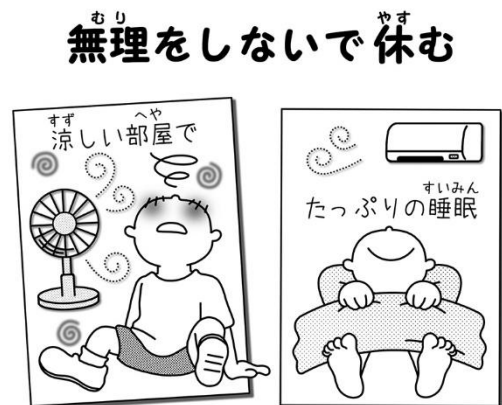
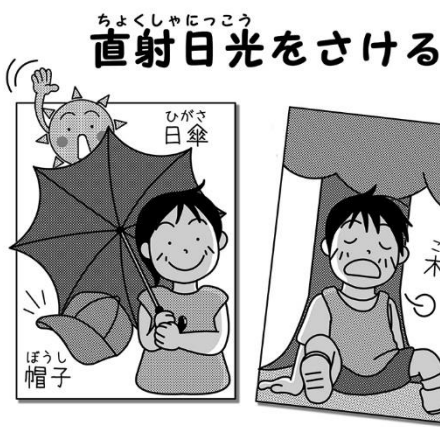


令和5年7月3日発行
練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
養護教諭 鎌田 菜穂

むし暑い日が続いています。熱中症は、気温の高さだけではなく、湿度の高さや太陽の光をあびる時間にも関係があります。毎日朝ごはんをしっかりと食べ、のどが渇いていなくても水分をこまめにとるようにしましょう。また、保健室に、汗をびっしょりかいて来室する人も増えました。汗ふき用のタオルを持参し、汗の処理もしっかり行いましょう。



7月の保健目標【夏を元気に過ごそう】



ねっちゅうしょうぼう
熱中症予防のために…運動前にチェック！



あさ
朝ごはんは食べたかな？



たいちよう もんだい
体調は問題ないかな？



すいぶん
水分はとったかな？

～熱中症の原因は？時間をもどしてみよう！～

外でずっと立っていたら、めまいがしてきた A さん。



時間をもどすと…

朝、少し熱があり、おなかをこわしていました。おなかをこわすことで、水分が体の外にでてしまいます。また、体調が悪いと熱中症になりやすいのです。



外でおにごっこ中、筋肉がけいれんしてしまった B さん。



時間をもどすと…

昨日の夜、ねるのが遅くなったようです。寝不足では、前の日のつかれがとれておらず、具合が悪くなりやすいのです。水分をとり、早めにねるようにしましょう。



運動中、頭がいたくなり、体がだるくなった C さん。



時間をもどすと…

朝、ご飯を食べずに家を出たようです。朝ごはんを食べると、水分や塩分をとることができ、午前中のエネルギーになります。早起きをして、朝ごはんを食べて学校に来ましょう。



～熱中症になってしまったら、どうする？～

熱中症になってしまったら、涼しいところに移動し、水分をとり、体を冷やしましょう。
脇の下や足の付け根、首などの大きな血管が通っているところを冷やすと、体を効率よく冷やすことができます！

